

In de rubriek K.N.I.E. vertelt een (oud) prof-sport(st)er over zijn/haar voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree... en daarna.

In DEEL 13:

MARCO ZEGWAARD



**"IK KAN MET TROTS
ZEGGEN DAT IK STERKER
BEN TERUGGEKOMEN!"**

Marco Zegwaard (1994) scheurde in 2016 zijn voorste kruisband af als korfballer bij DOS'46. De voormalig speler van Oranje -19 en Jong Oranje heeft inmiddels de keuze gemaakt om te per direct te stoppen met korfballen.



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"Ik scheurde mijn voorste kruisband op 23 januari 2016, in de sporthal de Eendracht in Nijeveen, in een thuiswedstrijd met DOS'46 tegen Dalto. Ik wilde een pass van een medespeler binnen houden en ontvangen. Helaas bleek achteraf dat ik de bal nooit had kunnen hebben. Ik landde verkeerd en mijn linker onderbeen ging de andere kant op dan mijn boven been."



02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Ik wist dat er iets mis was. Ik had heel erg veel pijn en een trekkend gevoel in mijn knie. Omdat ik mijn knie niet kon strekken was ik direct erg bang dat het wel eens einde verhaal kon zijn."

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Ik wist dat een kruisband blessure kon voorkomen, ik had alleen nooit verwacht dat het zo dichtbij zou kunnen komen. Ik ken een aantal mensen die ook een voorste kruisband blessure hebben gehad. Ik wist niet helemaal precies wat alles

inhield maar ik wist er wel het één en ander van."

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Op 14 april ben ik in het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen geopereerd door Dhr. Ipreburg. Een prima orthopeed die wist wat hij deed"

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"De operatie is prima verlopen. Alleen mijn voorste kruisband was gescheurd en verder was er niets aan de hand. Ze hebben mijn hamstring gebruikt als 'nieuwe kruisband'. Ik heb gekozen voor een ruggenprik aangezien ik daar goede ervaring mee had door research. En misselijkheid na de operatie leek mij niet fijn."

06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

"In Assen bij Krum Toshev, een sportfysiotherapeut die zich goed in mij kan inleven. Ik heb een erg goede band met hem en hij houdt, net als ik, van basketbal. We zitten vaak op één lijn en dat maakt de revalidatie een stuk soepeler."

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Erg moeizaam. Ik heb veel problemen gehad met de strekking van mijn knie. Ik bleef 5 á 6 graden niet kunnen strekken, waardoor ik erg mank liep. Ook had ik vaak veel last van mijn knie na inspanning. Ik ben, voor dat ik geopereerd werd, al gaan trainen en had dus al veel gedaan. Het is natuurlijk jammer dat je lichaam zo

snel afneemt, dat gebeurt al als je een paar weken je been niet gebruikt."



08

WELK DEEL WAS HET ZWAARST: HET FYSIEKE OF HET MENTALE?

"Beide waren erg zwaar, ik zit momenteel nog steeds in mijn revalidatie. Dus ik ben al even bezig helaas.

Ik herstel nog van een *binnenste meniscus-operatie*, die meniscus is er al voor 80% uitgehaald. Binnenkort hoop ik weer wat met weerstand tijdens de training te kunnen doen.

Mentaal: ik heb vaak getwijfeld waarom ik het nog steeds deed. Ik wilde voor mezelf bewijzen dat ik na zo'n blessure en tegenslagen nog steeds *de sterren van de hemel* kon spelen. Helaas bleek dit lastiger dan het was.

Fysiek: Ik heb veel tegenslagen gehad na mijn eerste operatie (reconstructie voorste kruisband). Ik ben nog vier keer door mijn knie gegaan. Dus alles werd steeds lastiger en je voelde je machteloos omdat je lichaam niet mee werkt met wat je wilt."

09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

"Wat ik aangaf, ik heb vaak na een tegenslag een wedstrijd gespeeld. Deze pakte alleen telkens verkeerd uit.

Of het was op een training, mijn echte rentree heb ik dus nog niet gemaakt. De mooiste wedstrijd na mijn blessure was tegen mijn oude club (AVO Assen).

Ik speelde mee met DOS'46 3 tegen AVO 2, zij speelden tegen degradatie en wij waren veilig. Ze hadden alles op alles gezet om te winnen en ik speelde daarbij tegen mijn vriendin. Heel erg leuk want ze hadden de eerste helft niks in te brengen. Ik speelde helaas maar 1 helft maar het was een leuke ervaring om zo'n beladen wedstrijd te spelen!"





10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Ik ben wat rustiger geworden in mijn spel, dat kan een voordeel zijn maar ik zie het niet zo. Ik ben niet zozeer een andere speler geworden. Ik denk dat ik anders ben gaan denken in mijn manier van korfballen. Dat probeer ik tevens over te brengen op de mensen die ik coach/training geef.

Ik vind het belangrijk dat ik alles kan doen en mijzelf vrij voel in het veld. Dat is tot op het heden niet gebeurd en ik hoop over een aantal weken weer fit in het veld te staan zodat ik weer kan rammen!"

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Ik ben inmiddels gestopt bij mijn club DOS'46 uit Nijeveen en teruggekeerd naar AVO uit Assen. Ik weet nog niet zo zeer of ik daar ga korfballen want ik weet niet of dat er nog in zit. Ik ga er zeker voor maar ik ben dus gestopt met korfballen op het hoogste niveau van Nederland. Tevens kom in niet meer in aanmerking voor Oranje maar daar gaat het me niet zo zeer om. Het gaat mij erom dat ik nu weer kan doen wat ik het liefste doe in mijn leven KORFBALLEN.

Dat kan op dit moment niet maar over 2 á 3 weken hoop ik weer een balletje te kunnen gooien op een iets lager niveau."

12

WAT ZOU JE SPORTERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Zoek uit waar je geopereerd wordt, bekijk meerdere opties. Als ik mij opnieuw zou laten mogen opereren dan had ik het niet in Assen gedaan zoals ik nu heb gedaan. Niet zo zeer omdat het niet goed is gedaan, ik denk alleen dat er betere opties zijn. Dat is niks ten nadele van dhr. Ipreburg!"



13

BESTE SPORT(ST)ER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

"Ronaldo de wereldspits uit Brazilië, Zach LaVine, Basketballer van de Chicago Bulls.

En *by far*; Shaun Livingstone; die man heeft alles kapot gehad in zijn linkerknie en is voor velen een voorbeeld omdat hij na zoveel revalideren toch een NBA Championship op z'n naam heeft weten te schrijven."

Foto's van Marco Zegwaar in dit artikel zijn afkomstig van het Twitter-, Facebook- of Instagram- account van Marco Zegwaard.