

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 14: Interview door Lars Rondags, student journalistiek aan de PXL Hasselt.



“IK SPEELDE DE WEDSTRIJD UIT EN SCOORDE NOG 2 KEER!”

Alan Shearer (1970) scheurde in 1992 op 22-jarige leeftijd zijn voorste kruisband af. Toch hield dat de Engelse oud-voetballer niet tegen om nog een mooie carrière bij elkaar te voetballen. Vier jaar na zijn blessure maakte hij een transfer naar Newcastle United waar hij in 303 wedstrijden 148 doelpunten maakte. Bovendien was hij Engels international en kon hij in 63 interlands 30 keer het net vinden.

Een succesvolle carrière na een voorste kruisbandblessure, het kan dus zeker en vast.



01

WANNEER EN WAAR LIEP JE JE KRUISBANDBLESSURE OP?

“Op Boxing Day (26 december) 1992 speelde ik met Blackburn Rovers een uitwedstrijd in Leeds en daar scheurde ik in de eerste helft mijn voorste kruisband af.”



02

WIST JE WAT DE KRUISBANDBLESSURE INHIELD VOOR JE DE BLESSURE OPLIEP?

“Nee, dat wist ik niet. En ik wist de dag na de wedstrijd ook niet dat de kruisband was afgescheurd. Ik voelde dat er iets niet goed zat. Vier weken na de wedstrijd probeerde ik opnieuw te voetballen, maar ik zakte opnieuw door mijn knie. De dokters stuurden me naar het ziekenhuis, op 15 februari en daar kwam aan het licht dat mijn kruisband was afgescheurd. Wat wel

frappant is. Ik liep in de eerste helft die kruisbandblessure op en ik voelde ook pijn, maar ik speelde de wedstrijd uit. We wonnen met 3-1 en ik scoorde zelfs nog twee doelpunten.”

03

HOE VERLIEP JE REVALIDATIE?

“Het was een lange en eenzame weg en ik moest heel hard werken. Ik denk dat ik toen geen aangenaam persoon was om mee samen te leven. Ik deed alles wat er tegen me werd gezegd, omdat ik zo snel mogelijk terug wou voetballen. Maar psychologisch was het heel zwaar. In mijn achterhoofd hield ik er rekening mee dat ik misschien nooit meer op het niveau zou kunnen spelen zoals ik daarvoor voetbalde.”

04

WAT WAS HET MOEILIKSTE TIJDENS JE REVALIDATIE: HET MENTALE OF HET FYSIEKE?

“Mentaal. Zonder enige twijfel. Zoals ik net al zei is vooral de onzekerheid dat je je oude niveau haalt iets wat altijd in je hoofd blijft zitten.

Fysiek gezien viel het op zich wel mee, want ik was gewoon heel blij dat ik kon trainen, ook al waren het vaak dezelfde oefeningen die ik moest doen.”

05

WAT HERINNER JE NOG VAN DE OPERATIE?

“Ik verbleef tien dagen in het ziekenhuis. Dat was behoorlijk veel, maar dat kwam omdat ik een bloedklonter had en een infectie opliep.”



06

HOE ERVAARDE JE JE TERUGKOMST OP HET VELD?

"Ik vond het geweldig! Dat moment dat ik opnieuw op het trainingsveld stond, was gewoon onbeschrijfelijk. Dit was het moment waar ik naar uitkeek tijdens mijn revalidatie. Ik dacht altijd aan hoe dat moment zou zijn, en dat gaf me dan weer extra motivatie om voluit te gaan tijdens mijn revalidatie.

Die eerste wedstrijd na mijn revalidatie was zo mogelijk nog heerlijker. Ik kon vanaf dat moment opnieuw doelpunten maken en genieten van het spelletje. Eerlijk gezegd: ik wou niet gewoon terug een wedstrijd spelen, maar opnieuw doelpunten maken, dat was waarvoor ik het meeste mijn best deed. Want dat was voor mij het mooiste wat er is als voetballer."



07

HEB JE ANDERS GESPEELD NA JE BLESSURE?

"Ik heb nooit anders getraind of gespeeld na mijn revalidatie. Ik kwam op volle kracht terug en ik kon mij dus weer voor 100% geven.

Of ik vandaag de dag nog hinder ondervind van mijn kruisbandblessure? Nee eigenlijk niet. Enkel wanneer het koud is, wordt mijn knie al eens stijf. Maar voor de rest niets."

08

WAT ZOU JE ZEGGEN TEGEN IEMAND DIE NET ZIJN VOORSTE KRUISGBAND HEFT AFGESCHEURD?

"Wees geduldig en loop de kantjes er niet vanaf. Op die manier zal je knie het beste herstellen. En doe alles wat je fysio je zegt!"

ALAN SHEARER

POSITION / FORWARD

DOB / 13.08.1970

PREMIER LEAGUE CLUB(S)

PREMIER LEAGUE STATS

- 1 PREMIER LEAGUE TITLES
- 3 GOLDEN BOOTS
1994/95, 1995/96, 1996/97
- 64 ASSISTS
- 260 GOALS
- 441 PREMIER LEAGUE APPEARANCES

www.footballwhispers.com Stats By Opta FOOTBALL WHISPERS