



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



SEPP DE ROOVER

“IK HAALDE NOOIT MEER MIJN OUDE NIVEAU”

Sepp De Roover (1984) scheurde in zijn carrière twee keer zijn voorste kruisband af, in 2003 en 2009. Als speler van respectievelijk PSV en FC Groningen. Een blessure die hem naar eigen zeggen heeft belet om het maximale uit zijn carrière te halen.



01

WAAR EN WANNEER SCHEURDE JE JE KRUISBAND AF?

"Ik heb mijn voorste kruisband al twee keer afgescheurd. Toen ik 19 jaar was speelde ik in de jeugd van PSV en daar scheurde ik mijn kruisband op de laatste training. De tweede keer gebeurde het in 2009 in de wedstrijd met FC Groningen tegen NEC."



02

HOE HEB JE DE TWEEDE KEER JE KRUISBAND GESCHEURD? NA EEN CONTACT VAN DE TEGENSTANDER OF NIET?

"Ik kreeg de bal aangespeeld en nam hem in de loop mee. De tegenstander deed een sliding om de bal te spelen, waardoor ik genoodzaakt was om op te springen. Ik raakte een beetje uit balans en bij het neerkomen ging mijn lichaam de ene kant op en mijn onderbeen de andere kant, waardoor het kwaad was geschied: mijn voorste kruisband was volledig afgescheurd."

Dat is dan wel een klap in het gezicht. Gewoonweg omdat je weet dat daar een revalidatieperiode van minimaal een half jaar aan vast hangt. Langs de andere kant kon ik het ook wel een plaats geven, want zulke dingen kunnen nu eenmaal gebeuren in het voetbal."

03

HAD JE VEEL PIJN?

"Ja. Ik had heel veel pijn, zowel bij de eerste als bij de tweede keer. Maar een dag later was die pijn weer weg, en had ik er ook maar weinig last van. Ik had het vocht en het bloed eruit laten trekken, waardoor mijn knie eigenlijk weer de zijn normale vorm kreeg. Eigenlijk had ik zelfs geen stabiliteitsproblemen, maar toch was de kruisband gescheurd..."

04

HAD JE METEEN DOOR DAT HET DE VOORSTE KRUISBAND WAS?

"Ik had het misschien niet onmiddellijk door, maar ik had wel een vermoeden bij de eerste keer."

De tweede keer was ik wel zeker. Gewoon omdat ik het al een keer had meegemaakt. Ik hoopte nog van niet, maar ik voelde dat het niet goed zat en was wel vrij zeker dat het opnieuw de kruisband was."

05

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Heel goed eigenlijk. De eerste keer speelde ik na 5 maanden en 2 weken opnieuw een wedstrijd. Dat is heel vroeg. De tweede keer ging eigenlijk even snel, alleen heb ik achteraf nog een operatie"



moeten ondergaan om de knie te verstevigen. Daardoor heeft het uiteindelijk wat langer geduurd.

Al bij al verliepen beide revalidaties heel vlot en kon ik binnen het half jaar opnieuw een volledige wedstrijd spelen. Of ik nog met pijn heb gespeeld? Nee, ik had helemaal geen pijn. Anders had ik ook niet gespeeld, hoor. Van een ding ben ik wel zeker: ik heb nooit getwijfeld en heb nooit angst gehad om te voetballen."

06

HEB JE VANDAAG DE DAG NOG LAST VAN JE KRUISBAND?

"Nee, nu niet meer, omdat de reconstructies goed zijn gedaan. Toen ik mijn kruisband voor de tweede keer scheurde, waren ook de mediale band, de meniscus en mijn kraakbeen geraakt. Van die kraakbeenblessure heb ik wel nog veel last, maar van de kruisband zelf heb ik geen hinder meer. Die kruisbandoperaties waren twee keer niets bij wijze van spreken."

07

HEB JE HET MENTAAL MOEILIK GEHAD TOEN JE DE BLESSURE OPLIEP?

"Nee. Ik heb die knop vanaf het eerste moment kunnen omdraaien, omdat ik wist wat er aan de hand was en hoe alles verder zou verlopen. Mentaal heb ik sowieso nooit echt problemen gekend. Ik heb ook nooit gedacht: 'waarom ik?'. Daar heb ik nooit bij stil gestaan.

Ik wist trouwens dat die tweede kruisbandblessure eraan zat te komen. Na de eerste keer zei de dokter tegen me: 'Nu is het

wachten op de tweede kruisbandblessure.' Van nature uit heb ik wat speling op mijn gewrichten en daardoor wist ik ook dat ik ooit een tweede letsel zou oplopen. Maar het blijft toch altijd jammer als het dan ook effectief gebeurt."



08

JE HAD DE TWEDE BLESSURE DUS WEL VERWACHT?

"Ja, op zich wel. Alleen was het moment dat het gebeurde niet zo leuk. Ik zat voor de eerste keer bij het nationale elftal en had net mijn eerste interlands achter de rug. Dus dat moment heb ik wel even gevloekt. Maar voor de rest: het is wat het is of het was wat het was liever, en ik kon daar toch niets meer aan doen."



09

IS DAT ACHTERAF GEZIEN DE GROOTSTE TELEURSTELLING VAN JE TWEE KRUISBANDBLESSURES?

“Ja, zonder enige twijfel. Dat was een cruciaal moment in mijn carrière. Ik was op weg om vaker opgeroepen te worden voor de Rode Duivels en op clubniveau ook een stapje hoger te gaan. Uiteindelijk is dat door die blessures niet gebeurd en dat is wel jammer. Omdat ik weet dat ik de kwaliteiten en het potentieel wel had. Dat is er dan niet van gekomen dankzij iets wat je zelf niet in de hand hebt, en dat is wel zonde.”

10

HEB JE NA JE RENTREE JE SPEELSTIJL AANGEPAST?

“Ja, een beetje wel. Ik besepte heel goed wat mijn kwaliteiten waren en ik besepte ook dat dat niet meer dezelfde waren als

vroeger. Dus dan ga je je daarop instellen en dan ga je bepaalde dingen anders doen. Voor de kruisbandblessure kon ik heel veel compenseren met mijn snelheid. Daarna was ik nog wel behoorlijk snel, maar niet zo snel als ik vroeger was. Uiteraard ga je daar dan ook je speelstijl aan aanpassen.”

11

HEB JE ACHTERAF NOG HETZELFDE NIVEAU GEHAALD ALS DAARVOOR?

“Nee, nooit meer! Ik heb op eerste klasseniveau wel altijd kunnen spelen, en ik heb ook nog goede wedstrijden gespeeld. Maar op internationaal niveau is me dat nooit meer gelukt. In die linkerknie was alles aangetast en die mobiliteit was er daardoor wat uitgegaan. Die dynamiek die ik daarvoor had, is eigenlijk nooit meer teruggekomen.”