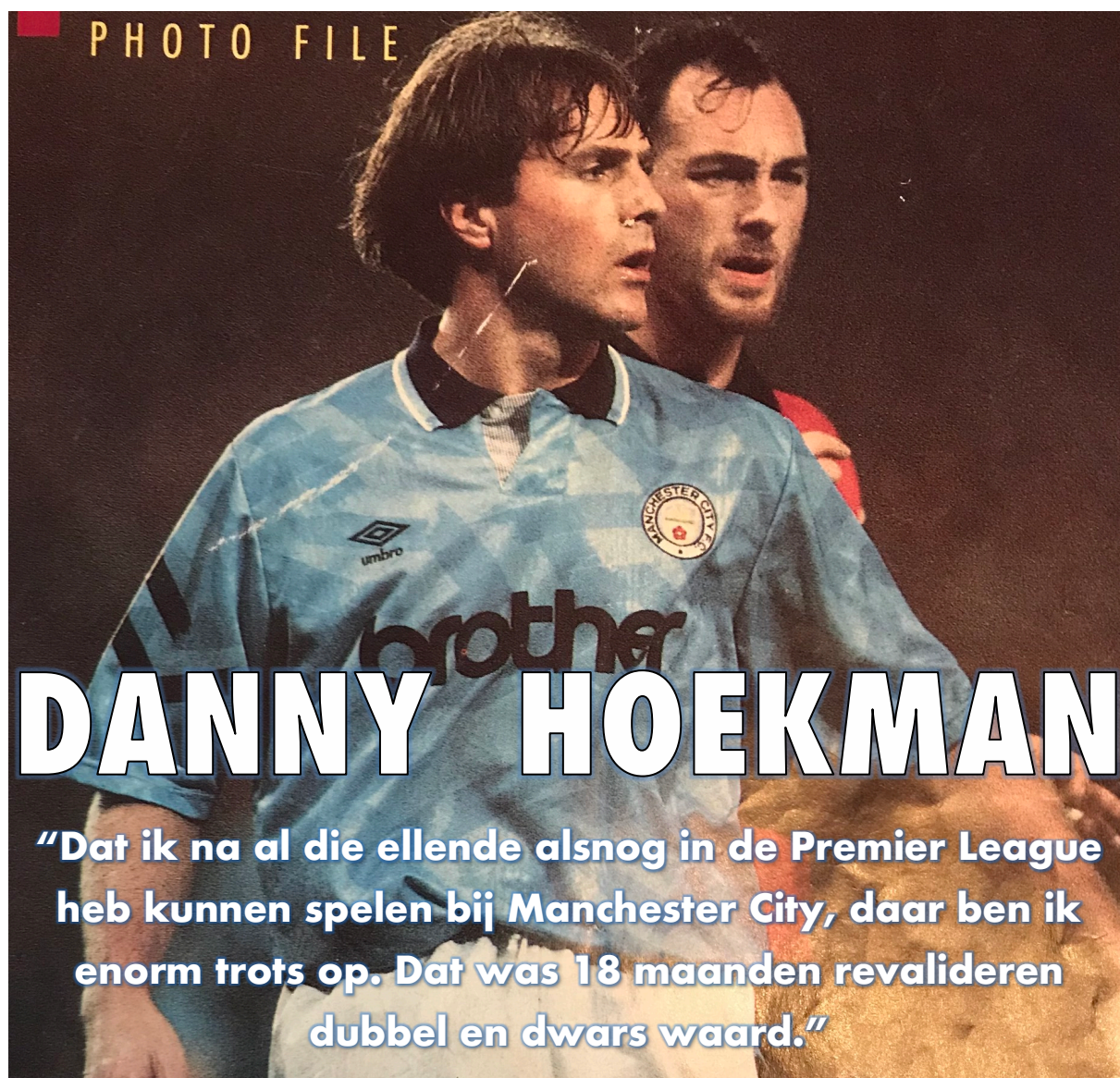


In de rubriek K.N.I.E. vertelt een (oud) prof-sport(st)er over zijn/haar voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree... en daarna.

In DEEL 16:



Danny Hoekman (1964) was een linksbenige aanvaller die speelde voor: N.E.C., Roda JC, VVV Venlo, Den Haag, Manchester City en Southampton.

Hoekman gold als een groot talent: geselecteerd voor het Olympisch elftal, in Jong Oranje gespeeld met mensen als Gerald Vanenburg en Marco van Basten, en stond op het punt te debuteren in het Nederlands elftal. Hoekman was in beeld bij diverse Nederlandse en buitenlandse topclubs... Helaas liep het anders.



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Woensdagavond 15 april 1987 in de wedstrijd Roda JC - FC Utrecht (2-1) met als inzet Europees voetbal. Ik had de bal, schoot hem naar het doel, keek 'm nog na en ineens werden mijn benen 360 graden de andere kant op geschopt”



Danny Hoekman heeft de bal op het doel geschoten. Jan-Willem van Ede raakt hem desondanks vol op de knie.
foto Dries Linssen

Eén van de meest geruchtmakende zaken in het Nederlandse voetbal. FC Utrecht keeper Jan-Willem van Ede kwam ver buiten zijn strafschoopgebied uit en haalde Roda JC - aanvaller Danny Hoekman neer. Een aanslag met desastreuze gevolgen: Alles in de knie van Danny Hoekman was kapot.

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

Letterlijk: “Wat-doet-ie-nou?”

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Nee, niet exact! Echter het was niet alleen de voorste kruisband. Alles was stuk in mijn knie. De doodschop werd vergeleken met een auto-ongeluk. Voorste en achterste kruisband, mediale en laterale band en beiden meniscussen (menisci).”

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“Door orthopeed Alex Lisowski”

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“Gezien het letsel is het allemaal super goed geopereerd. De verwachting was: normaal leren lopen. Uiteindelijk maakte ik mijn rentree in het betaald voetbal na 18 maanden revalideren.

Doorzettingsvermogen, de liefde voor het spelletje, de wil om terug te keren en een goede medische begeleiding hebben daarvoor gezorgd. En heel belangrijk was de enorme steun van familie en mijn vriendin, huidige vrouw.”

06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

“De eerste twee maanden in een speciale revalidatie kliniek in Frankrijk en later op Papendal met fysio Peter Holtkamp!”

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Probleemloos, ik heb geen complicaties gehad. Ik ben perfect medisch begeleidt en met enorm veel zelfdiscipline heb ik mij strikt aan mijn revalidatieschema gehouden."



08

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

"Het zwaarste vond ik de eerste twee weken na de operatie. Het liggen met je been omhoog in het ziekenhuis. De muren kwamen op mijn af en alles spookte door mijn hoofd. Niks kunnen en mogen doen en de gedachten dat je nooit meer zou kunnen voetballen.

En dat op een leeftijd van 22 jaar. "

09

WANNEER MAAKTE JIJ JE RENTREE EN HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

"Exact 18 maanden later, op 20 augustus 1988 als speler van VVV, maakte ik mijn rentree in de Eredivisie. Dat was in de wedstrijd VVV - RODAJC (2-2)!

Heerlijk gevoel, een verademing en ik werd *man of the match*. Het was een fantastische comeback. Ik was niet af te stoppen. Gretig en scherp als een mes! Onvoorstelbaar! Dat dit mogelijk was na zo'n kwetsuur was de reactie van velen."

10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Jazeker. Met name het trainen om zondag te kunnen pieken. Dat was soms lastig en niet alle trainer begrepen dat. Ik moest *slim* trainen en ik kon niet *extra* trainen. Met afwerken op doel was het belangrijk om bewust mijn knie te ontlasten. Daarom sloeg ik bewust regelmatig een beurt over of schoot ik de bal over het doel en dan moest je hem zelf halen...

Dat is niet leuk, maar was noodzakelijk!"



11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Als je 18 maanden uit beeld bent dan begin je weer helemaal vanaf nul, wat zeg ik: onder nul.

Voor de blessure kon ik kiezen uit tal van geïnteresseerde binnen- en buitenlandse topclubs. Na 18 maanden werd het akelig stil. Dat was wel even wennen. Al snel zag ik de andere kant van de medaille."

12

WAT ZOU JE VOETBALLERS/SPORTERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Waar een wil is is een weg.

Laat je vooral niet opjagen door je club of je zaakwaarnemer. Luister naar je artsen, heb vertrouwen in je medici en voer je revalidatie schema zeer gedisciplineerd uit.

En vooral niet bij de pakken neer zitten! Schouders eronder, werken aan je doel en vooral geloof houden in je einddoel! Focussen en verstand op nul."

13

BESTE VOETBALLER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

"Iedere sporter die er alles aan doet om terug te komen na een zware blessure."

14

WIL JE NOG IETS ANDERS VERTELLEN, MEDEDELLEN OF TOEVOEGEN?

"Ik ben er enorm trots op dat ik na al die ellende alsnog in de Premier League heb kunnen spelen bij Manchester City. Dat was 18 maanden revalideren dubbel en dwars waard."

