

En dan word je zelf geïnterviewd, dankjewel Lars Rondags.

In de rubriek *K.N.I.E.* vertelt een (oud) 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 17:



Jeroen van de Camp (1981) is founder van FC Kruisband (FCkruisband.nl)
Hij scheurde al drie keer zijn voorste kruisband af, in 2003, 2004 & 2009, en dat wekte interesse bij hem op om voorste kruisband ervaringen op een website te plaatsen.



01

KAN JE KORT DE MOMENTEN EENS BESCHRIJVEN HOE JE JE KRUISBAND SCHEURDE?

"In totaal heb ik mijn kruisband drie keer gescheurd. De eerste keer was in maart 2003. Toen sprong ik tijdens een voetbaltraining in de lucht om een kopduel aan te gaan. Toen ik in de lucht zat, kreeg ik een klein zetje, waardoor ik uit balans raakte. Bij het landen 'overstreekte' ik mijn knie...

In september 2004 gebeurde dat tijdens een wedstrijd. Mijn eerste wedstrijd na mijn revalidatie nota bene. In een één-tegen-één duel wou ik een schijnbeweging maken, waarna ik door mij knie zakte. Ik stopte nadien met voetballen.

In mei 2009 bond ik de schoenen toch nog eens aan om aan een sponsoortoernooi deel te nemen. We stonden op dat moment in de finale. Het verliep allemaal eigenlijk vrij goed. Op een gegeven moment wou ik wegdraaien van mijn tegenstander, die op dat moment achter me stond. Terwijl ik draaide, bleef mijn knie staan. Ik hoorde onmiddellijk weer een 'knak' (de mensen aan de kant ook) en wist dus ook hoe laat het weer was."

02

HAD JE VEEL PIJN VLAKE NA HET TRAUMA?

"Nee, eigenlijk bij geen enkele van de drie keren. Desondanks had ik veel schrik, want ik had bij alle drie de momenten een 'knak' gehoord...

Bij de eerste keer bijvoorbeeld ben ik zelf nog naar de kleedkamer gelopen. Ik kleedde me daar om en ben in mijn eentje naar de kantine gegaan. De knie werd wel onmiddellijk dik, waardoor ik niet meer zelf naar huis heb kunnen rijden."

03

WIST JE DIRECT DAT HET ZO ERNSTIG WAS?

"De eerste keer niet, omdat ik nog niet eens wist wat een kruisbandblessure inhield. Bij de twee andere keren kon ik mijn eigen diagnose wel stellen."

04

HOE VERLIEP DE OPERATIE?

"Bij de eerste reconstructie werd er een patellapees geplaatst als nieuwe kruisband, de tweede keer een quadricepspees. Aangezien ik drie keer mijn kruisband scheurde aan dezelfde knie, blijf ik toch nog steeds vragen hebben of de operatie ook wel degelijk goed is gegaan...

Bij de derde keer is de gescheurde kruisband eruit gehaald en is er geen nieuwe kruisband geplaatst."

05

DENK JE DAT DIE BLESSURE JE ERVAN HEEFT WEERHOUDEN OM NOG HOGER TE KUNNEN SPELEN?

"Of ik ooit op een hoger niveau had kunnen spelen weet ik niet. Maar ik heb nooit meer hetzelfde niveau gehaald. In de eerste wedstrijd die ik speelde na mijn kruisbandblessure ging het na tien minuten weer mis. Daarna heb ik ook nooit meer de ambitie gehad om op een hoger niveau nog te gaan voetballen."

06

HEB JE MENTAAL OOK MOEILIKHEDEN GEHAD?

"Ja, want voetbal betekende (en betekent nog steeds) heel veel voor mij. Dan is het natuurlijk heel jammer dat je op 23-jarige leeftijd je laatste wedstrijd



speelt...

Ik vond het ook moeilijk om naar wedstrijden op lager niveau te kijken. Gewoon omdat ik ervan baalde dat ik niet kon meedoen."

07

WAT WAS HET MOEILIKSTE VOOR JE TIJDENS JE REVALIDATIE: FYSIEK OF MENTAAL?

"Ik vond het fysiek gezien behoorlijk pittig, want het was een lange weg. Maar je wilt gewoon opnieuw weer voetballen, je bent op dat moment nog jong en je doet dan alle oefeningen gewoon die je gevraagd worden. Mentaal was het soms ook wel moeilijk tijdens de revalidatie, want in plaats van dat je alles met je teamgenoten doet, moet je nu ruim een jaar vooral alleen trainen."

08

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Goed. Ik revalideerde beide keren bij dezelfde fysiotherapeut. Iemand die veel verstand heeft van knieën en kruisbandblessures. Een goede klik is heel belangrijk bij een kruisbandblessure, omdat het toch een lange periode is dat je samen met je fysiotherapeut revalideert."

09

VERLIEP DE EERSTE REVALIDATIE BETER?

"Mijn ambitie was toen anders, denk ik. Ik had haast en wilde weer koste wat kost voetballen. Dat maakte de revalidatie anders, maar ik denk niet beter..."

10

IN HOEVERRE VERSCHILDEN DE REVALIDATIES VAN ELKAAR?

"Bij mijn eerste kruisbandblessure revalideerde ik echt voetbal-specifiek.

Tijdens de tweede revalidatie ben ik verhuisd waardoor ik bij meerdere fysiotherapeuten terecht kwam. Ik wilde weer een gezonde knie, waar ik jaren mee vooruit kon. Daardoor had de revalidatie een ander doel, tempo en een andere opbouw."

11

WANNEER JE TERUG OP HET VELD STOND, MET WELK GEVOEL WAS DAT?

"Ik maakte mijn rentree, en dat was heel gaaf. Binnen vijf minuten maakte ik een doelpunt en dat was voor mij echt een heel mooi moment!

Helaas ging het vijf minuten later weer mis..."

12

WAT WAS HET BELANGRIJKSTE ASPECT VAN DE REVALIDATIE VOLGEN JOU?

"Ik heb de blessure erg onderschat. Ik miste educatie, informatie en voorlichting. Hierdoor was ik ook niet echt 'kapitein van mijn eigen revalidatie'. Eigenlijk deed ik gewoon wat iemand anders vroeg aan me. Ik dacht dat na een jaar revalideren weer iedereen (binnen een jaar) succesvol kon voetballen. Helaas liggen die cijfers anders..."



13

HEB JE NOG LAST VAN JE KNIE VANDAAG DE DAG BIJ DAGELIJKSE DINGEN?

"Ik heb soms nog wel eens last nadat ik een hele dag heb geslenterd of nadat ik lang in de file heb gereden.

Momenteel sport ik ook niet meer, dus mijn knie krijgt eigenlijk ook geen echte uitdaging meer."

14

WAT MAAKT DE KRUISBANDBLESSURE ZO ERG IN VERGELIJKING MET EEN ANDERE BLESSURE?

"De kruisbandblessure wordt als de hart-aanval van de knie beschouwd. Het is een pittige blessure waar een lange revalidatie aan vasthangt. Er zijn maar weinig blessures waarbij je een jaar moet revalideren. In denk dat dat de blessure vooral zwaar maakt."

15

BESCHOUW JE DEZE BLESSURE ALS JE GROOTSTE TELEURSTELLING/TEGENVALLER UIT JE CARRIÈRE?

"Sportief gezien was dit echt wel een grote teleurstelling. Achteraf gezien heeft het ook ruimte gegeven voor een andere mooie carrière.

Vanaf mijn jeugd voetbalde ik drie tot zes dagen per week en vanaf de blessure was/is er dus veel tijd voor andere mooie dingen. Onder andere voor FC Kruisband natuurlijk."

16

MOCHT JE IEMAND DIE DEZELFDE BLESSURE NU OPLOOPT ADVIES MOGEN GEVEN, WAT ZOU DAT DAT ZIJN?

"Bezoek www.fckruisband.com zodat je informatie leest over de zware blessure. Het belangrijkste is dat je beseft dat het een serieuze blessure is die gevolgen zal hebben voor je (sport)carrière. Om fysiek en mentaal terug te komen is het heel belangrijk om de juiste specialisten te vinden voor de diagnose, de operatie en de revalidatie. In plaats van tijd is het heel belangrijk om in iedere situatie voor kwaliteit te gaan. Laat je goed informeren en maak ZELF de juiste keuzes!"