

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 18:



Pele van Anholt (1991) scheurde in 2017 zijn voorste kruisband af in zijn rechterknie als speler van Los Angeles Galaxy. Een paar maanden eerder verruilde hij de Eredivisie en Willem II voor de Major League Soccer waar van Anholt in zijn vijfde wedstrijd bij LA Galaxy de blessure opliep.

De rechtsbenige verdediger speelt momenteel voor NAC. Daarvoor speelde van Anholt voor FC Emmen, sc Heerenveen en Willem II.

01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Het gebeurde op 27 augustus 2017. In de thuiswedstrijd met mijn toenmalige club LA Galaxy. Ik weet het nog als de dag van gister: in de 25e minuut van de wedstrijd wilde ik de bal afpakken en tegelijk van richting veranderen. Toen zakte ik door mijn knie heen.”



02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Het deed erg veel pijn. Het voelde alsof mijn onderbeen van mijn knie losschoot. Ik had op dat moment nog nooit iets met mijn knie gehad dus ik wist niet wat mij op dat moment overkwam.”

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Aangezien ik nooit eerder een blessure aan mijn knie heb gehad wist ik er ook vrij weinig over. Je hoorde links en rechts wel eens dingen over de voorste kruisband en dat je er dan zo lang uitligt. Daarom was het ook een nachtmerrie toen ik hoorde dat mijn voorste kruisband afgescheurd was.

Ook omdat ik pas net bij mijn nieuwe club zat en ik nog maar vijf wedstrijden had gespeeld.”



04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“Ik ben in Los Angeles geopereerd door dr. Mandelbaum. Dat bleek daar de beste operateur te zijn en dr. Mandelbaum was ook in dienst bij LA Galaxy, dus 1+1 was 2. Ik had niet heel veel vocht dus kon ik na een week al geopereerd worden.”

05

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

“De eerste drie en een halve maand heb ik in Los Angeles bij de club gerevalideerd. Dat waren erg lange dagen. 's Ochtends om 07:00 uur begon ik en om 16:00 uur stopte ik. Wanneer ik thuiskwam was ik doodop en viel ik in slaap.

Rond de kerstdagen ben ik teruggegaan naar Nederland. Dat kwam mede omdat door mijn zware knieblessure mijn contract uiteindelijk niet werd verlengd bij LA Galaxy.

De andere drie en een halve maand heb ik bij FysioConcept in Amsterdam gerevalideerd.

En toen ik weer in groepsverband kon trainen heb ik dat bij mijn oude club sc Heerenveen gedaan.”



06

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

“De fysiotherapeut in Amsterdam noemde het ook wel een *porno revalidatie*. Ik mag van geluk spreken dat alles vlekkeloos verliep en ik letterlijk nog nooit een terugslag heb gehad. Natuurlijk had ik na een zware training wel eens de volgende dag een wat stijvere knie maar wat betreft pijn viel het allemaal heel erg mee.”



07

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

“Omdat ik dingen altijd wel goed kan relativeren vond ik het fysieke soms wel erg zwaar.

Het ergste vond ik het begin; de eerste vier á vijf weken. De knie was zo stijf en moest weer soepel worden door middel van o.a. rekken, maar dat deed bij mij heel veel pijn. Wanneer ik dat dus moest doen stond ik alweer met tranen in de ogen. Verder vond ik het af en toe moeilijk om dingen rustig op te bouwen omdat ik voor mijn gevoel wel meer aan kon. Alleen ben ik erg blij geweest dat er goede fysio's om mij heen waren die mij af en toe konden afremmen.”

08

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

"Begin mei was ik eigenlijk weer echt fit, maar ik had toen nog geen nieuwe club. Vervolgens heb ik begin juni een contract getekend voor twee jaar bij NAC. Jammer genoeg kreeg ik toen een andere blessure wat roet in het eten gooide en daardoor heb ik pas mijn rentree gemaakt eind oktober 2018."



09

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"In het begin was ik soms nog wat angstig maar dat is nu totaal verdwenen. Wel pas ik goed op mijn lichaam en pak ik mijn rust wanneer het nodig is of wanneer ik mij vermoeid voel."

10

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Het was op een klote moment aangezien ik net een mooie transfer had gemaakt naar LA Galaxy en daar heel veel mogelijkheden zag. Verder heb ik er lang uitgelegd en dan mis je natuurlijk veel wedstrijden. Fysiek gezien ben ik wel fitter geworden en let ik meer op mijn voeding dan voorheen."



11

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

"Wil niet te snel weer wedstrijden gaan spelen! Je knie krijgt als het ware een onherkenbare nieuwe kruisband die zich helemaal moet ontwikkelen en aanpassen in je knie. Kies dus voor kwaliteit in plaats van kwantiteit (tijd gaat boven snelheid). Laat je goed informeren bij meerdere fysiotherapeuten en/of specialisten waardoor je dan een goede keuze kunt maken. Het moet ook erg vertrouwd aanvoelen aangezien het een zware en langdurige blessure is."



Foto's van Pelé van Anholt in dit artikel zijn afkomstig van het Instagram-account van Pelé van Anholt