

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 19:



**“Deze blessure wil je
echt maar één keer krijgen”**

Rick Dekker (1995) scheurde in 2016 zijn voorste kruisband af in zijn rechterknie. De middenvelder speelde in de jeugd bij Feyenoord en maakte in 2014 zijn debuut in het betaald voetbal bij zijn huidige club PEC Zwolle.



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Op zondagochtend 28 augustus 2016 liep ik mijn kruisband blessure op. Het gebeurde tijdens een training. Ik tikte de bal over mijn tegenstander heen en wilde wegdraaien, knak zei mijn knie...”

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Ik dacht op dit moment direct aan mijn kruisband, ik voelde gewoon direct dat het mis was. De knak was ook zo hard, iedereen hoorde het en ik schreeuwde het uit. Ik werd naar binnen gedragen en geholpen door de dokter en fysio. Zij proberen je dan te kalmeren maar je weet gewoon dat het zo *fout* is!

Drie dagen later werd ik gebeld door de clubarts, en kreeg ik de uitslag van de MRI-scan, met het slechte nieuws dat mijn kruisband was afgescheurd. Weg seizoen, een jaar niet voetballen.”

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Ja, ik wist precies wat een voorste kruisband blessure inhield. Mijn teamgenoot Karagounis had het jaar daarvoor zijn voorste kruisband gescheurd en die heeft mij er wat dingen over verteld. Ik wist ook direct dat ik negen maanden moest gaan revalideren.”

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“In het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam ben ik geopereerd door Rien Heijboer. Ik kom zelf uit Lekkerkerk (klein

plaatsje naast Rotterdam) en ik hoorde goede verhalen over Rien Heijboer.

Rien Heijboer had ook contact met de mensen waar ik wilde gaan revalideren, dus 1 en 1 was 2.”



05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“Ik heb één maand moeten wachten voordat ik geopereerd kon worden omdat er geen vocht meer in mijn knie mocht zitten.

De operatie verliep naar wens. Nadat ik mij in de ochtend had gemeld werd ik direct geopereerd. Bij mij is de kniepees als nieuwe kruisband gebruikt. Nadat ik wakker werd van de narcose was mijn hele been ingepakt. Ik durfde mijn been niet te bewegen (haha).”

06

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"Ik heb gerevalideerd bij fysiotherapeut Jeff Hendriks, hij werkt voor SMC Nieuw Rotterdams Peil. Ik deed dit in combinatie met personal trainer Hans Kroon.

Drie dagen (op maandag, woensdag, vrijdag) in de week was ik bij Hans Kroon en twee dagen (op dinsdag en donderdag) bij Jeff Hendriks. Bij Hans Kroon werkte ik vooral aan de kracht en coördinatie. Bij Jeff Hendriks deed ik het fysio gedeelte. Voor mij was dit echt een goede combinatie om weer helemaal fit te worden.



Bij Jeff revalideerde veel mensen met een kruisbandblessure, topsporters en 'breedte sporters'.

Het trainen bij Hans Kroon vond ik erg mooi. Daar trainde ik soms samen met topjudoka Marhinde Verkerk en op deze manier had ik nog nooit getraind. Je voelde je elke dag sterker worden."

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"In het begin ging de revalidatie als een speer. Al heel snel kon ik weer lopen en zelfs trappen *op-sprinten*.

Na drie maanden kreeg ik wat klachten aan de binnenkant van mijn knie, op het botgedeelte. Door de pijn moest ik wat gas terugnemen. Iedereen vertelde mij dat dit heel normaal is maar als sporter zijnde wil je zo snel mogelijk weer op het veld staan.



In maart stond ik weer voor het eerste op het trainingsveld. Tot aan mijn vakantie begin juni had ik nog vaak pijn aan mijn knie. Na mijn vakantie was de pijn weg en ging het ineens hard.

Tijdens de voor-bereiding deed ik met de groep mee en vervolgens kon ik steeds meer minuten maken in wedstrijden. Ook de angst dat het mis zou gaan raakte ik gaandeweg kwijt. Dat is belangrijk anders kun je op dit niveau ook niet presteren."



08

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

"Het mentale deel, omdat het elke keer weer een kleine tik is wanneer je pijn voelt. En als je pijn voelde moest je weer gas terugnemen en geduld hebben. Dit gebeurde echt meerdere keren in de revalidatie, maar je komt er wel sterker uit."

Fysiek was het ook zwaar. Maar je hebt er alles voor over om terug te komen op je oude niveau. Ik denk dat ik nog nooit zo zwaar heb getraind. Je traint in zo'n periode voor je carrière."



09

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

"Op 27 augustus maakte ik mijn rentree in de eredivisie tegen FC Twente thuis. Ik mocht net voor het einde van de wedstrijd invallen. Het invallen en weer terug zijn was zo'n groot geluksmoment! Alle tijd die ik in de revalidatie had gestopt wierp zijn vruchten af."

Op 14 oktober stond Dekker tegen zijn oude club Feyenoord voor het eerst weer in de basis bij PEC Zwolle."



10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Ik denk dat ik niet anders ben gaan spelen, maar ik ben wel anders gaan trainen. Die knie is toch een soort van zwakkere plek en je wilt niet nog een keer zo'n blessure krijgen. Tijdens het seizoen blijf ik veel been oefeningen doen om mijn benen sterk te houden."

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Zo'n blessure komt natuurlijk nooit op een goed moment en ik was er een jaar uit. Ik denk wel dat ik door de blessure meer besef heb gekregen hoe mooi onze job is. Dit motiveert je ook tijdens de revalidatie omdat voetbal is wat je wilt doen."



12

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

"In het begin is zo'n blessure een grote teleurstelling, maar naar mate de tijd vordert ga je merken dat je zoveel sterker terug gaat komen, op zowel mentaal en fysiek vlak."

Ik wil ze graag meegeven om nooit op te geven en door te gaan om een betere voetballer/sporter te worden. Je moet ook in het proces geloven dat het allemaal goed gaat komen, dit helpt al een heleboel.

Ook is het goed om de tijd te nemen voor deze blessure. Deze blessure wil je echt maar 1 keer krijgen! Een weekje meer of minder maakt na al die maanden ook niet meer uit."

13

BESTE SPORT(ST)ER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

"Xavi, ik ben groot fan van Barcelona en keek graag naar hem."

Foto's van Rick Dekker in dit artikel zijn afkomstig van Rick Dekker persoonlijk en zijn Instagram-account.