

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 20:



Marko Vejinovic (1990) scheurde in 2017 zijn voorste kruisband af in zijn rechterknie als speler van zijn huidige club AZ.

Marko Vejinovic werd Landskampioen en won de Johan Cruyff schaal met AZ, hij stond met Heracles in de finale van de KNVB Beker, speelde Europees voetbal met Vitesse, maakte daarna een transfer naar Feyenoord en werd met Feyenoord Landskampioen. Daarna volgde er een verhuurperiode aan AZ en tijdens de revalidatie nam de club uit Alkmaar de middenvelder definitief over.



01

## WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Op 1 oktober 2017, tijdens de competitiewedstrijd AZ - Feyenoord.

Tien minuten voor de rust, na een duel met Tony Vilhena, ging het fout. Ik speelde nog wel even door maar liet mij daarna toch vervangen.”



02

## WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Ik wist dat er iets niet goed zat in mijn knie maar ik speelde door. Op dat moment had ik niet door dat het mijn kruisband was.”

03

## WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Ja, ik wist wat een voorste kruisband blessure inhield. Binnen het voetbal is dit één van de meest gevreesde blessures.”

04

## WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“Ik ben door Orthopedisch Chirurg Rien Heijboer geopereerd in het Erasmus Medisch Centrum.”



05

## HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“De operatie is erg goed verlopen! Mijn knie zag er, ondanks de kruisband, goed uit. Door de narcose was ik erg misselijk, dat was minder fijn.”



marko.vejinovic.official De revalidatie kan beginnen 🙌  
#gelijkazkijkenzo #comeonboys #erasmusmcbedankt  
#heijboerbedankt #azalkmaar #feyenoord  
#bedanktvooralleberichtjes

## 06

### WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"Ik heb gerevalideerd bij AZ. Bij AZ hebben ze een goed fysio-team."

## 07

### HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"De revalidatie verliep goed. Het heeft hele leuke momenten gehad en hele zware. De leuke momenten zijn er als je progressie voelt en ziet in je herstel. Een mijlpaal is bijvoorbeeld de eerste keer rennen, of weer op het veld kunnen werken met een bal. De zware momenten zijn als het elftal lekker buiten gaat trainen en jij je zoveelste fietsrondje binnen doet."



marko.vejinovic.official De hechtingen zijn er uit! Op naar volledig herstel 🙌 #metfrankie #fckruisband #azalkmaar #feyenoord

## 08

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

"Mentaal was het zwaarst. Fysiek ben ik geen klager en heb ik snel de knop om weten te zetten. Ik heb echt alles gegeven voor mijn herstel. Mentaal duurt het soms lang. En geduld is niet mijn sterkste punt."

## 09

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

"Mijn rentree maakte ik op donderdag 27 september 2018 in de bekerwedstrijd uit tegen de amateurs van Alcides (0-6 winst). Het was heerlijk! Ik heb 60 minuten meegespeeld."

10

## BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Nee ik ben niet anders gaan spelen. Ik heb geen angst tijdens duels of wedstrijden. Wel ben ik intensiever gaan trainen en besteed ik meer aandacht aan het opwarmen van mijn knie en de spieren er omheen."



marko.vejinovic.official YES, eerste keer naar buiten! 🌍  
👉 #eerstedagbuiten #metbal #iwillbeback  
#roadtorecovery

11

## WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Die kwam even op *on-hold* te staan. De eerste prioriteit is om zo goed mogelijk te herstellen en je te richten op het terugkeren. Als dat dan eenmaal zover is kijk je langzaam uit naar het maken van wedstrijdminuten, wil je wedstrijdritme op doen en uiteindelijk volledig terugkeren in de basis."

12

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

"Alles geven! En vooral je knie *optrainen* met behulp van een fysiotherapeut voor de operatie. De pre-operatieve fase is belangrijk. Hierdoor ga je de operatie fit in en is het herstel vele malen makkelijker."

13

## WIL JE NOG IETS ANDERS VERTELLEN, MEDEDELLEN, TOEVOEGEN AAN DIT ARTIKEL?

"Dat ik lekker in mijn vel zit! Ik kan niet wachten om iedereen weer te laten zien wat ik kan."

marko.vejinovic.official  
De Kuip



marko.vejinovic.official Kampioenen 🏆🏆🏆

Foto's van Marko Vejinovic in dit artikel zijn afkomstig van het Instagram account van Marko Vejinovic.