

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 21:



Rosalin "Roos" Drost (1991) scheurde in 2018 haar voorste kruisband af in haar linkerknie als speelster van haar huidige club Hurley.

Roos Drost speelde eerder voor Kampong en SCHC. Daarnaast speelde zij in alle Nederlandse jeugdelftallen. In 2013 debuteerde ze bij het Nederlands elftal. Ze speelde daarmee meerdere grote toernooien waaronder het EK in 2013 in België en in 2014 werd zij Wereldkampioen in Den Haag met de Oranje dames.

01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Het gebeurde op 9 september tijdens de tweede competitiewedstrijd van het seizoen met Hurley dames 1, uit op Pinoké. De tweede helft was nog niet zo lang bezig. Ik had een duel met twee verdedigers en probeerde ervoor te komen. Op het moment dat ik de bal wilde aannemen, werd ik uit balans gebracht en kwam ik verkeerd neer. Mijn voet bleef staan en mijn linkerknie schoot voor mijn gevoel een meter buiten mijn lichaam. Het bekende elastiek gevoel. Iets wat ik tot op de dag van toen nooit eerder had mee gemaakt.”



02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Op het moment dat het gebeurde, wist ik meteen: Dit is foute boel. Mijn knie deed enorm pijn en ik schrok ook heel erg van

wat ik voelde. Ik bleef even liggen, alsof het in een soort slow-motion gebeurde. En dacht, gebeurt dit echt?

Helaas was dat het geval en kwamen al snel teamgenootjes en de fysio naar mij toen gerend. Het gebeurde ook vlakbij onze dug-out, rond de middenlijn.

Na de wedstrijd kon mijn knie niet goed beoordeeld worden, al had ik zelf al een vermoede van wat er aan de hand was.

Maandagochtend ben ik daarom meteen naar de poli gegaan van de Orthopedie in het St. Antonius ziekenhuis in Utrecht. De plek waar ik op dat moment ook mijn masteronderzoek deed voor mijn co-schappen, toevallig dus. Ik kon direct geholpen worden, waar ik nog steeds erg dankbaar voor ben. Ik had zelfs diezelfde middag nog een spoed MRI. Dat is natuurlijk het enige wat je op zo'n moment wilt als topsporter: snel duidelijkheid.

Helaas bleek het toen toch mijn voorste kruisband te zijn die gescheurd was...”



03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Ik heb wel vaak mee gemaakt dat teamgenoten of mensen om mij heen het over een voorste kruisband blessure hadden. En ook heb ik wel een paar keer mee gemaakt dat er een teamgenoot of

iemand van de tegenpartij van het veld gedragen moest worden. Dan weet je wel dat het heel ernstig is en grote impact heeft op je sportcarrière. Ook door het onderzoek wat ik afgelopen half jaar gedaan heb bij de orthopedie, krijg je meer te weten van de voorste kruisband blessure, maar eigenlijk weet je het pas écht als je het zelf meemaakt.”

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“Op 24 september 2018 ben ik geopereerd door dr. Jacco Zijl in het St. Antonius ziekenhuis in Utrecht.”



05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“De operatie is goed verlopen, zonder complicaties. Ik had meteen aangegeven dat ik de operatie wilde meemaken, dus met een ruggenprik zonder narcose. Ik heb dus van begin tot einde meegekeken bij mijn eigen operatie. Daarbij heeft dr. Zijl mij veel uitgelegd en was ikzelf ook erg nieuwsgierig naar wat er tijdens de operatie gebeurde in mijn knie. Ik vroeg ook bij alles wat hij deed en waarom.

Eigenlijk kreeg ik een soort rondleiding door mijn knie, wat ik erg leuk en interessant vond. Tijdens de operatie hebben ze een stukje van mijn hamstring gehaald en daarvan ter plekke de nieuwe kruisband gemaakt. Achteraf ben ik ook heel erg blij dat ik weet wat ze in mijn knie “hebben gedaan”. Daarnaast wilde ik vanuit mijn eigen interesse voor geneeskunde en orthopedie natuurlijk ook graag meekijken en er alles over weten.”

06

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

“Momenteel revalideer ik in Utrecht bij Fysiotherapiepraktijk Oost.”



07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

“De revalidatie verloopt tot nu toe erg voorspoedig en mijn fysio is heel tevreden. Ik heb tot zo ver (nog) geen tegenslagen gehad, dus hoop ik ook dat dit zo blijft. Vrij snel kon ik met één kruk en uiteindelijk zonder krukken en merk ik dat mijn lichaam goed omgaat met de “nieuwe” knie. Toen ik geopereerd werd, heb ik het zo kunnen regelen dat ik vrij kreeg, waardoor ik de eerste 2-3 weken goed mijn rust kon nemen om te herstellen. Ik ging vaak naar de fysio. Eerste week zelfs iedere dag om te koelen en wat oefeningen te doen. Daarna wat minder vaak naar de fysio, maar deed ik wel meerdere malen per dag mijn oefeningen om de spieraansturing te trainen van mijn quadriceps (bovenbeenspieren). Deze zijn namelijk erg belangrijk voor de functie van je knie. Als je deze spieren goed traint voor en na de operatie, is dat gunstig voor tijdens je revalidatie en het uiteindelijke resultaat. Ook scheelde het voor mij dat ik al heel snel, twee weken nadat ik mijn kruisband afscheurde, geopereerd kon worden. Hierdoor had ik nauwelijks spierverlies, wat ook weer gunstig is voor het herstel.”



08

WAT ZOU JE HOCKEY(ST)ERS/SPOR(S)TERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

“Geef jezelf de tijd om te herstellen. Je kan het proces niet versnellen, behalve door goed de rust te nemen. Dat vond ik de eerste weken erg lastig omdat ik gewend was altijd bezig te zijn en bijna elke dag te sporten. Als je meer de rust vindt voor jezelf en accepteert dat je minder kan doen dan je gewend bent, maakt het de revalidatie een stuk makkelijker.”

09

BESTE SPORTER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

“Naomi van As. Zij heeft haar kruisband gescheurd in het jaar vóór het WK in Den Haag. Wij speelden toen samen in het Nederlands team, maar ik heb eigenlijk weinig gemerkt van haar revalidatie. En zij is erg snel weer op haar oude niveau gekomen. Achteraf heb ik daar heel veel respect voor, de hele revalidatie alleen doorkomen en alles om terug te komen voor het WK. En dat was haar gelukt! We zijn toen met het Nederlands team Wereldkampioen geworden in het ADO Den Haag stadion.”



Foto's van Roos Drost in dit artikel zijn afkomstig van Roos Drost en het Instagram account van haar.