

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 22:



Ruth Zijlstra (1997) scheurde in 2018 haar voorste kruisband af in haar linkerknie tijdens een volleybalwedstrijd als libero bij US Amsterdam in de Topdivisie. Precies 1 jaar later maakte Ruth haar rentree bij Dros Alterno in Apeldoorn, haar nieuwe club.

Ruth Zijlstra speelt ook beachvolleybal bij Silicium. Inmiddels is zij 4x Nederlands Kampioen beachvolleybal en heeft zij 11 NK-medailles in haar prijzenkast hangen.

01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Op 3 februari 2018 scheurde ik mijn voorste kruisband af van mijn linkerknie. Dit gebeurde in de competitiewedstrijd US Amsterdam – VV Utrecht in de volleybal Topdivisie. We stonden onwijs dik voor. Echter, ik probeerde een bal uit het net te redden, maar mijn voet gleed weg en mijn knie klapte naar binnen.”

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Op het moment zelf dacht ik vooral aan de enorme pijn. Het voelde alsof mijn been volledig verlengd werd en mijn been in de grond verdween. Ik dacht op dat moment helemaal niet aan mijn kruisband, maar aan een verrekking.”

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Ik wist wel dat de kruisband blessure een van de ergste blessures voor een sporter is en ik kende ook een aantal mensen die hun kruisband gescheurd hadden. Echter, je weet pas echt wat een kruisband revalidatie inhoudt, als je er zelf middenin zit.”

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“Ik ben door Cor van der Hart geopereerd in Bergman Clinics. Ik had al veel goede verhalen over Cor van der Hart gehoord en mijn teamgenootje was ook door dr. van der Hart geopereerd. Verder heb ik nog navraag gedaan bij verschillende fysio's en zij gaven mij ook allemaal het advies om naar Bergman Clinics te gaan.”



05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“De operatie verliep heel goed. Ik studeer geneeskunde dus ik vond het eigenlijk heel erg interessant om tijdens de operatie mijn eigen knie en de nieuwe kruisband te kunnen zien. Cor van der Hart gaf daarbij ook veel toelichting dus het was net een college! Ik heb ook heel weinig pijn gehad na de operatie dus dat was heel fijn.”

06

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

“Ik heb bij Mark Rekers en Maaïke Brugmans bij Medisch Centrum IBIS in Amstelveen gerevalideerd. Ik kreeg na mijn diagnose verschillende adviezen, maar onze teamfysio gaf aan dat Mark Rekers een erg goede fysio was en hij werkzaam was in een mooie praktijk. Na wat research en een gesprek met Mark was ik meteen overtuigd!”



07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

“De revalidatie is heel goed verlopen. Ik ging twee keer per week naar de fysio en de overige vier dagen trainde ik alleen. Ik vond het fysiek en mentaal wel erg zwaar, maar de progressie en mijn doel om terug te keren motiveerden mij.

De eerste maanden heb ik vooral gefocust op de strekking van mijn knie. Na 3 maanden mocht ik voor het eerst op de loopband lopen en na 6 maanden stond ik voor het eerst weer op het veld.

Dit was vooral goed voor mijn motivatie, maar naast het geven van een aantal rallypassjes deed ik niet veel op de training. De maanden die volgden werden de trainingen goed opgebouwd, totdat ik uiteindelijk weer volledig mee kon doen.”



08

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

“Absoluut het mentale deel. Fysiek gezien ging alles prima en ik had het gevoel dat ik daar wat aan kon doen door keihard in de sportschool te blijven trainen. Echter, mentaal vond ik het heel moeilijk.

Ik was gewend om met het team te trainen, dus het was erg zwaar om elke dag alleen in de sportschool te trainen in de wetenschap dat de revalidatie nog maanden zou gaan duren.

Daarnaast kreeg ik bij terugkeer in de zaal een extra klap te verduren toen ik te horen kreeg dat er geen plek meer was bij mijn oude team US. Dit betekende dat mijn grote doel tijdens mijn revalidatie: terugkeer naar mijn oude team opzij kon worden gezet en ik clubloos was...”

09

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

“Ik maakte mij rentree op 2 februari 2019 in de derby Alerno – SV Dynamo in de Topdivisie. Precies één jaar nadat ik de blessure had opgelopen.

Ik was best zenuwachtig, omdat ik al de hele week wist dat ik de hele wedstrijd zou gaan spelen. Echter, toen de wedstrijd begon, voelde het weer als vanouds en heb ik vooral lopen genieten. Uiteindelijk wonnen wij de derby met 1-3 dus mijn dag kon niet meer stuk!”

10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

“Ik ben zeker anders gaan trainen dan voor mijn blessure. Ik had altijd een gezonde hekel aan krachttraining. Ik vond het trainen zonder bal maar niks. Echter, ik weet nu hoe belangrijk het is om aan krachttraining te doen en dus probeer ik nu mijn hele lichaam sterk te houden.”



11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

“De blessure heeft een hoop kapot gemaakt. Op het moment dat ik geblesseerd raakte, stonden wij er met US erg goed voor in de Topdivisie. We deden mee om het kampioenschap en dus werden er al plannen gemaakt om in de Eredivisie te gaan spelen. Uiteindelijk is dit ook gelukt en dus speelt US dit jaar in de Eredivisie. Echter, er kwam een nieuwe coach die in eerste instantie aangaf dat ik bij terugkeer mee mocht gaan trainen. Helaas kwam hij daar later op terug en had ik vervolgens geen club meer.

Ik kreeg gelukkig snel de kans om bij Zaanstad mijn eerste stappen op het veld weer te kunnen zetten. Kort daarna was ik welkom bij Alverno om daar op Eredivisie niveau mee te trainen en kreeg ik daar ook de kans om mijn rentree in het tweede te maken. Ik ben beide clubs daar erg dankbaar voor!”

12

WAT ZOU JE SPORTERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

“Ten eerste, ga op zoek naar de beste orthopeed en fysio! Dit is een blessure waar niet lichtzinnig over gedacht moet worden. Als de revalidatie goed verloopt, is dit positief voor de rest van jouw leven. Daarnaast geef nooit op!! Er zullen enorm veel momenten van diepe dalen zijn, maar blijf doorzetten. Er komt namelijk altijd een moment, waarop je blij bent dat je keihard hebt getraind.”

13

WIL JE NOG IETS ANDERS TOEVOEGEN AAN DIT INTERVIEW?

“Hoe vervelend de blessure ook is, de blessure heeft mij wel meer respect voor langdurig geblesseerden gebracht. Ik was namelijk altijd wel op de hoogte van de revalidatieduur van bepaalde blessures, maar was mij totaal niet bewust van hoe zwaar dit mentaal en fysiek is.

Ik wil FC Kruisband bedanken voor de mooie website met alle informatie. De site maakte mij meer bewust van het aantal 'lotgenoten' en de filmpjes hebben mij erg gemotiveerd!”



Foto's in dit artikel zijn afkomstig van Ruth Zijlstra en van haar Instagram account.