

In de rubriek K.N.I.E. vertelt een 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 23:



JAIMY RAVENSBERGEN

**” MENTAAL MOET HET GOED ZITTEN:
DOORZETTINGSVERMOGEN IS EEN MUST”**

Jaimy Ravensbergen (2001) scheurde in 2018 haar voorste kruisband af in haar rechterknie als speelster van haar huidige club ADO Den Haag.

Jaimy begon haar voetbalcarrière bij de jongens van DoCoS en speelt sinds 2016 bij Jong ADO Den Haag. De aanvalster heeft inmiddels ook diverse interlands gespeeld voor Jong Oranje Onder16 en Onder17.




01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"Het gebeurde op 14 maart 2018 tijdens een bekerwedstrijd op een koude woensdagavond.

We speelden voor de Haaglandencup tegen jongens van BSC'68 (Benthuizen). In de tweede helft viel ik in en na vijf minuten voetballen verdraaide ik mijn rechterknie."

 jaimyravensbergen



jaimyravensbergen The comeback is always stronger than the setback 🙌👏👍 #40 #kruisbandafgescheurd

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Na een blessurebehandeling van onze verzorgster ben ik weer door gegaan met voetballen. Ik had nog steeds last van mijn knie en omdat ik 'door mijn knie' zakte ben uiteindelijk toch gestopt. Ik dacht eigenlijk dat het wel mee zou vallen en dat ik binnen een paar dagen weer zou kunnen voetballen."

03


WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Nee, ik wist niet wat het precies inhield. Ik had wel eens van andere (mede)spelers wat mee gekregen over een voorste kruisbandblessure."

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Op 19 april 2018 ben ik geopereerd in het HMC-ziekenhuis (Bronovo - Den Haag) door dr. Swen."

 jaimyravensbergen
Hmc Bronovo Den Haag



jaimyravensbergen Operatie is goed gegaan! 🙌👏👍 Nu tijd om te herstellen 🙌❤️ #icomebackstronger

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

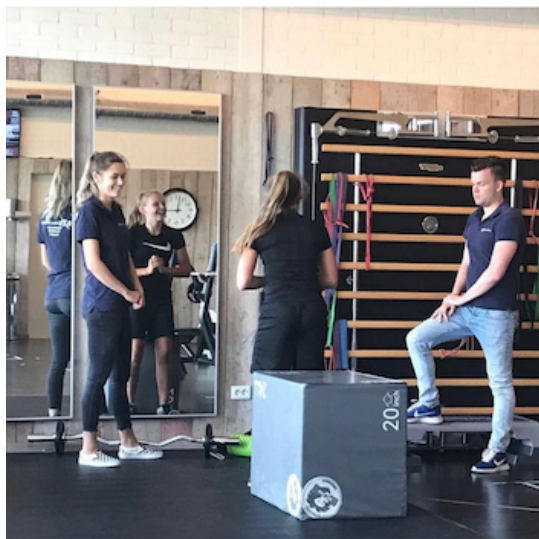
"Om 08.00 uur had ik mij gemeld in het ziekenhuis. De operatie begon om 10.30 uur en duurde tot 12.00 uur.


Om 13.00 uur was ik weer terug op de kamer. 's Middags kreeg ik direct een fysiotherapeut aan mijn bed. Aan het einde van de dag kwam de orthopeed nog langs met het resultaat van de operatie. Ik had ook nog een scheurtje in mijn meniscus en die had hij tijdens de operatie direct gehecht.

's Avonds mocht ik naar huis. De rest van de avond heb ik op de bank geslapen want ik kon de trap nog niet op komen."



jaimyravensbergen



 jordevtol en 402 anderen vinden dit leuk

jaimyravensbergen Lachend week 5 in 🏃🏻‍♂️👏 gaat de goede kant op 😊

06

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"Zes dagen na de operatie ben ik gelijk naar de B&B Healthcare gegaan waar ik ben begeleid door fysiotherapeut Jordy van Tol. B&B Healthcare heeft een samenwerking met ADO Den Haag en begeleidt Topsporters."

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"De revalidatie verliep goed.

Negen maanden hard trainen in de sportschool 'Sport-City', B&B Healthcare, bij mijn fysio Jordy en bij ADO zelf. Zelfs tijdens de vakantieperiodes ben ik doorgedaan met mijn revalidatie. Via mijn fysio kreeg ik daarvoor de nodige oefeningen mee."





08

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

"Het mentale deel vond ik zwaarder dan het fysieke deel. Fysiek word je sowieso sterker door alle oefeningen. Mentaal moet het goed zitten: doorzettingsvermogen is een must.



jordyvtol en 521 anderen vinden dit leuk

jaimyravensbergen Na 11 maanden eindelijk speelminuten gemaakt 🙌💚💛🏆 #fckruisband @benhealthcare @jordyvtol @ultrasportswear.nl @fckruisband @adodhvrouwen @adodenhaag

09

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

"Op 26 Januari 2019 maakte ik mijn rentree. Ik speelde mijn eerste 10 minuten tegen PEC Zwolle. Het was heel goed om weer in het veld te staan. Het voelde als één minuut spelen. De scheids floot naar mijn gevoel heel snel af.

10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Ik heb een andere loophouding aangenomen en daardoor sta ik sterker op mijn benen. Ook ben ik bewuster geworden van mijn gesteldheid. Een goede warming-up is zo belangrijk.

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Door deze blessure heb ik in eerste instantie de kwalificaties van het nationale team Onder-17 jaar gemist en een mooie trip naar Litouwen. Daarnaast is het debuut in de Hoofdmacht van ADO Den Haag vrouwen uitgesteld."

jaimyravensbergen



jaimyravensbergen Vandaag uitnodiging binnen voor de voorlopige selectie! 🇳🇱🇸🇪🇸🇸🇪🇸🇸🇪 28 feb wedstrijd Nederland -Sweden 🇳🇱🇸🇪🇸🇸🇪🇸🇸🇪 #zinin 🙌🥰



12

WAT ZOU JE SPORTERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Je moet vooral doorgaan met trainen en werken aan je terugkomst. Sporten in de gym kan best leuk zijn. Je gaat uiteindelijk aan je full body werken. Het leukste is wel de terugkeer waar je maandenlang voor getraind hebt."

13

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

"Ik vind het eigenlijk wel knap van alle sporters die op een hoog niveau kunnen sporten na een voorste kruisband reconstructie. Ik weet hoe zwaar het is geweest."



14

WIL JE NOG IETS ANDERS VERTELLEN OF MEDELEN IN DIT INTERVIEW?

"Het bijzonderste vind ik dat ik op 9 februari 2019 tegen VV Alkmaar de 2-2 heb gemaakt helaas hebben we dit echt in de laatste seconden verloren maar het was voor mij een mooi moment om zeker niet meer te vergeten. En hopen dat dat er maar meer doelpunten aan mogen komen!!"



Foto's van Jaimy Ravensbergen in dit artikel zijn afkomstig van Jaimy Ravensbergen of het Instagram account van haar.