

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 24:



Michelle Goos (1989) scheurde in 2018 haar voorste kruisband af in haar linkerknie tijdens een handbalwedstrijd bij Neckarsulmer Sport-union in de Bundesliga.

Michelle Goos speelde voor VOC Amsterdam en Buxtehuder SV. Met VOC Amsterdam werd ze meerder malen Nederlands kampioen en werd de Nederlandse beker en Supercup meerdere malen gewonnen en de Duitse Beker werd met Buxtehuder SV gewonnen.

Ook speelde ze 87 wedstrijden voor Oranje waarmee ze zilver behaalde op het WK 2015 & het EK 2016. Op de Olympische Spelen 2016 in Brazilië werd ze vierde.



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"Het gebeurde op 12 augustus 2018 in een trainingswedstrijd tegen een handbalteam uit Nederland. Zelf speel ik in Duitsland, in de eerste Bundesliga, bij Neckarsulmer Sport-union."

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Toen het gebeurde kon ik geen Duits praten, alleen maar schelden in het Nederlands. Omdat ik wist dat het voorbij was. Ik heb meerder blessures gehad (schouder uit de kom, vingers gekneusd, neus gebroken, etc.) in mijn carrière maar op dat moment wist ik: 'het is over en uit'."

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Ja, aangezien het in mijn tak van sport veel te vaak voorkomt."



04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Op 16 augustus, vier dagen na de blessure, ben ik al geopereerd in de privé-kliniek, Orthopädische Klinik Markgröningen GmbH in Duitsland."



05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"De operatie duurde 45 minuten en is goed verlopen. Mijn knie was niet dik en mede daardoor kon ik snel geopereerd worden. Na het bijkomen van de narcose ontving in de boodschap: 'keurig en knap gedaan mevrouw Goos, niets kapot alleen de voorste kruisband!' Daar was ik niet blij mee natuurlijk maar van het slechtste, is dat de best mogelijke diagnose. Twee uur na de operatie kwam de arts mij vertellen dat ik mijn been moest optillen."



Direct staan zo snel na de operatie was een heftig idee maar het ging goed.

Ik moest twee dagen in het ziekenhuis blijven. Dat is normaal in Duitsland. Tijdens deze dagen kreeg ik gelijk fysiotherapie en heel veel informatie en uitleg over wat de komende weken/maanden allemaal gaat gebeuren."

06

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"Ik heb in Duitsland gerevalideerd bij Reha Rondell in Neckarsulm. Twee keer per dag had ik training en vier keer per week had ik fysiotherapie!"



07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"De revalidatie verliep vrij vlot. Ik mag niet klagen. In Brackenheim, vlakbij Neckarsulm, kon ik één week na de operatie al hardlopen d.m.v. een Alter G machine. Hiermee kon ik rennen op 8km/h met 30% van mijn lichaamsgewicht. Na 10 dagen kon ik lopen zonder krukken, na twee weken kon ik fietsen, na drie weken stond ik op de crosstrainer en ik kon na acht weken normaal rennen. Elke keer als ik iets nieuws kon doen voelde het als een overwinning. Ik denk dat dit enorm heeft geholpen. Na vier maanden kon ik zonder lichamenlijk contact meetrainer met mijn team.



michelle_goos



7.454 weergaven · altergnl en simonevalke vinden dit leuk

michelle_goos WEEK 1 #oneweekdown #alottogo #letsdothis #comebackstronger #yesican #believe #hndbl #handball #nsu @nsuhandball @gesundheitsrondell



08

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

"Ik vond het mentale gedeelte absoluut het zwaarste. Revalideren is altijd moeilijk en vraagt veel discipline. Maar bij een revalidatie als deze, die niet een paar weken duurt maar minimaal een half jaar, voelde ik mij soms erg eenzaam en geen onderdeel van het team omdat ik zoveel alleen trainde. Dat ben je als teamsporter niet gewend, meer dan aanwezig zijn kon ik niet doen."

Het vertrouwen krijgen in mijn knie heeft heel wat 'ah-ah' momenten nodig gehad. Elke keer als er iets gebeurde wat ik nog niet had getraind, bijvoorbeeld vallen op mijn knieën, onverwachte draaibeweging of richtingsverandering, dan dacht ik 'oh dat gaat wel eigenlijk'. Maar wat je absoluut niet trainen kan is wedstrijd druk.

Gelukkig heb ik mijn eerste minuten weer gemaakt en voel ik me weer prima op mijn gemak binnen de lijnen. Ik vind zelf dat ik mijn oude niveau nog niet helemaal terug heb, maar ik kom in de buurt."



09

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

"Na bijna 7 maanden heb ik mijn rentree gemaakt. Op zaterdag 9 maart 2019 maakte ik mijn eerste minuten.

De warming up deed ik al twee maanden mee. Dus dat was niet meer nieuw. (En dat kan ik ook ten zeerste aanraden! Je voelt je dan toch een beetje onderdeel van het team en veel tegenstanders dachten dat ik meespeelde!)

Ik mocht na de rust starten en ik voelde me eigenlijk niet echt zenuwachtig maar had meer een gezonde spanning. Ik wist dat ik mijn eerste doelpunt ging maken die dag! En na 14 minuten werd ik gewisseld (mocht 15 minuten spelen) en had de eerste 2 doelpunten op mijn naam gezet!"

10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Anders gaan trainen zeker! Ik deed al veel krachttraining extra. Maar nu doe ik specifiek krachttraining voor mijn knieën en enkels om het risico te verkleinen. Het kan altijd gebeuren natuurlijk. Ik heb 24 jaar handbal gespeeld zonder een grote blessure (was nooit langer geblesseerd dan 4 tot 6 weken). Maar helaas moest ik er op 28-jarige leeftijd toch nog aan geloven! Ik speel volgens mij niet anders. Ik vind alleen dat ik nog niet mijn niveau gehaald heb maar dat is ook niet gek na 7 maanden. Mijn eerste wedstrijd was prima, niet super goed maar voor de eerste keer in orde."



11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Ik heb in mijn carrière tot nu toe meer bereikt dan ik had durven dromen. Nooit zat ik bij jeugdselecties. Ik was geen groot talent maar heb toch nu een aardige CV opgebouwd: WK 2015 Zilver, Olympische Spelen 2016 4^{de}, EK 2016 Zilver, meerder malen Nederlands kampioen met VOC Amsterdam, Nederlandse beker en supercup meerdere malen gewonnen en de Duitse Beker met Buxtehuder SV.

Wat heeft het veranderd aan mijn carrière op het moment dat het gebeurde? Dat ik niet de kans heb gekregen mij te bewijzen bij mijn nieuwe club en daardoor ook niet meer gezien ben voor het Nederlands team."



12

WAT ZOU JE SPORTERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Niet opgeven, luisteren naar je lichaam, praat met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt en neem de tijd die je nodig hebt."

13

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

Genoeg! Zijn er in mijn ogen te veel om op te noemen!

14

WIL JE NOG IETS ANDERS TOEVOEGEN AAN DIT INTERVIEW?

"Tijdens mijn revalidatie heb ik een blog bijgehouden voor handbalshop.nl, deze is terug te vinden via hun Facebook pagina."

Foto's in dit artikel zijn afkomstig van Michelle Goos en van haar Instagram account.