

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 26:

MICHELLE DE HAAN

**“JE MOET EERST
LEREN HOE JE ERMEE
OM MOET GAAN
EN ACCEPTEREN DAT
HET NU EENMAAL
ZO GELOPEN IS”**

Michelle de Haan (2001) scheurde in 2016 en 2017 haar voorste kruisband af in haar rechterknie. Dit gebeurde tijdens een voetbalwedstrijd en tijdens haar revalidatie. Een rentree heeft zij niet gemaakt. Inmiddels volgt Michelle een Sport opleiding en is zij trainster bij vv VOP JO13.



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“De eerste keer scheurde ik op 2 april 2016 mijn voorste kruisband in mijn rechterknie af tijdens een voetbalwedstrijd in Utrecht. Ik was toen 16 jaar oud.

Toen we het veld zagen konden we al garanderen dat er blessures konden vallen. Er was meer zand dan gras te zien en er zaten veel hobbels op. Toch lag het niet aan het veld dat ik mijn blessure opliep. Ik zat midden in een duel en rende naar de bal toe. Ik kon net met een gestrekt been mijn voet tegen de bal aanzetten maar kreeg op dat moment een harde schouderduw. Ik draaide met al mijn gewicht over mijn rechterknie heen en voelde een enorme *knak* in mijn knie. Ik weet nog dat ik op de grond viel en het uitschreeuwde van de pijn.

De tweede keer scheurde ik opnieuw mijn voorste kruisband van mijn rechterknie. Dit keer gebeurde het op 22 januari 2017, tijdens de fysiotherapie. Ik was op de helft van mijn revalidatie. We deden een oefening waarbij ik om pylonnetjes heen moest op het teken van mijn fysiotherapeut, maar ik stapte dus op de pylon en gleed uit en maakte precies dezelfde beweging als toen op het veld.

Ook heb ik in april 2018 mijn binnenste meniscus afgescheurd tijdens een sporttest bij de politie. Ik sprong over een kast en met het landen klapte mijn knie naar buiten en zakte ik er doorheen. Ik heb toen die sporttest alsnog gehaald. Mijn klachten kwamen toen niet direct, maar een paar dagen later.”

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Bij de eerste keer deed het verschrikkelijk veel pijn. Ik lag op de grond en schreeuwde het uit van de pijn. Op dat moment ging er niet veel door mij heen. Ik wist wel direct dat het niet goed kon zijn en dat het voorlopig geen voetballen meer kon zijn. Je hoorde wel mensen zeggen: *Het is verstuikt of gekneusd, gewoon even koelen.* Gewoon even koelen, was het daar maar mee opgelost...”

De tweede keer dacht ik meteen: *niet weer hè.* Omdat ik dezelfde beweging maakte, en dezelfde pijn voelde wist ik het direct. Ook was dit erg zwaar, ik moest weer *op nul* beginnen. *Wéér* naar de orthopeed, *wéér* een MRI-scan, *wéér* een operatie, *wéér* een revalidatie, en niet te vergeten: die krukken. Die kon ik soms wel vervloeken.”



03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Ja ik wist wel wat een kruisbandblessure was maar ik wist niet meteen dat mijn kruisband kapot was.”



04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Ik ben alle operaties geopereerd door orthopedisch chirurg M.E. van den Berg in kliniek Medinova.

De eerste keer op 28 juli 2016 in Klein Rosendael, en de tweede keer op 22 februari 2017 in Arnhem. Deze orthopeed is erg fijn. Ze heeft de operatie nog zo kunnen inplannen dat ik nog mee op kamp kon in mijn 3^e jaar van mijn opleiding.

Ook toen ik terugkwam, nadat ik mijn kruisband opnieuw had gescheurd, heeft zij alles nog doorgelopen en nagekeken van mijn vorige operaties om te checken of het ergens aan kon liggen en of er fouten waren gemaakt. Maar er waren geen fouten gemaakt, het was nou eenmaal domme pech werd er aangegeven.

Ik ben de derde keer aan mijn meniscus geopereerd bij Medinova in Arnhem op 23 mei 2018."



05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"De eerste operatie verliep goed. Deze duurde ruim één uur en de hamstring techniek is hiervoor gebruikt. Wel had ik best veel pijn.

De tweede operatie duurde bijna twee-en-een-half uur. De Bone-Patella-Bone

techniek is toen gebruikt. De pijn was minder dan bij de eerste operatie.

De operatie aan mijn meniscus stelde vergeleken met de twee voorste kruisband reconstructies niks voor.

Bij alle drie de operaties mocht ik 's avonds weer naar huis."



06

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"Ik heb gerevalideerd bij FyZie in Amersfoort bij Niek van Logtestijn. Een goede fysiotherapeut vond ik. Hij liet mij weleens 3 keer in de week komen, zodat we kracht, conditie en stabiliteit konden trainen. Zo werd ik erg fit en sterk. Het is fijn als een fysiotherapeut ook streeft naar hetzelfde einddoel als jij. Ik heb in totaal ongeveer twee jaar bij hem gerevalideerd.

Ook heb ik een paar maanden bij FysioZuid in Almelo (mijn oude woonplaats) bij Dennis Spoolder gerevalideerd. Deze fysiotherapeut was ook erg fijn en nam mij ook mee naar een voetbalclub zodat ik weer balgevoel kon krijgen op het veld."

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

“Behalve van het moment met de pylon, ging mijn eerste revalidatie best goed. Ik ging altijd met zin naar de fysiotherapie, want je komt toch ietsjes verder elke keer. Ik vond het wel lastig om dingen te laten en ging soms weleens over mijn grens.



Mijn tweede revalidatie ging heel goed en iets sneller, waarschijnlijk omdat mijn spieren al best goed getraind waren door mijn vorige revalidatie.

Mentaal was het wel zwaarder omdat ik opnieuw moest beginnen, maar ik begon wel te realiseren dat je echt moet werken voor je doelen. Ik voelde hoe sterk mijn knie was geworden, maar ook de rest van mijn lichaam. Dat gaf me een enorm goed gevoel.

De meniscus revalidatie verliep uitstekend en duurde vijf weken.”

08

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

“Ik vind het mentale deel zwaarder. Je moet eerst leren hoe je ermee om moet gaan en accepteren dat het nu eenmaal zo gelopen is. Dat vond ik het moeilijkst en heb dat soms nog wel eens. Ik wilde te snel en had geen geduld om zolang te wachten totdat ik eindelijk weer op het veld kon staan. Naarmate ik verder kwam in de revalidatie, leerde ik daarmee omgaan. Op een gegeven moment gaat die knop om en kan je niks anders dan denken: *het is wat het is*. Als je dat deel kan accepteren gaat de revalidatie ook een stuk vlotter. Eerlijk gezegd is het nog steeds niet altijd makkelijk, maar ik kan ermee omgaan. Deze blessure moet niet onderschat worden door jezelf. Als je dat wel doet kom je daar ook snel genoeg achter.”

09

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

“Ik heb helaas nooit een rentree gemaakt op een voetbalveld. Ik overwoog om een club te zoeken waar ik weer zou kunnen gaan voetballen, maar ik kon niet echt een keuze maken.

Daarnaast was ik ook best bang dat het mij weer zou overkomen en daardoor werd ik voorzichtiger om weer te gaan voetballen. Omdat ik later bij de politie wil gaan besloot ik om uiteindelijk niet meer te voetballen. Want als ik dan weer iets aan mijn knie zou krijgen kon ik de politieacademie wel vergeten. Nadat ik ook nog mijn meniscus afscheurde viel wel het besef dat voetballen er nooit meer in zou zitten, hoe sterk mijn knie dan ook zou zijn.



Deze vraag heb ik ook aan mijn orthopedisch chirurg ge-vraagd en zij vertelde ook dat ik het voetballen op mijn oude niveau en wedstrijdgericht kon vergeten. Dat kwam hard binnen."



10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Ja, ik ben heel voorzichtig geworden met dingen doen. Ik weet nu hoe belangrijk het is om vooraf een goede warming-up te doen. Ik probeer ook niet een periode lang stil te zitten dus zorg ik ervoor dat mijn knie wel in beweging blijft."

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Ik kon dus geen carrière opbouwen met wat ik ook maar wilde. Een voetbalcarrière zat er nooit meer in en op veel (sport) opleidingen wilden ze mij niet aannemen door het verleden aan mijn knie. Ik zit nu gelukkig op het Sportcollege in Amersfoort. Daar heb ik het erg naar mijn zin en ben ik blij dat ik daar de sport opleiding mag doen. Ik ben heel blij dat ze mij daar hebben aangenomen.

Ook geef ik nu voetbaltraining bij vv V.O.P. bij JO13-1, mijn vorige voetbalclub. Dan maar niet op het veld, maar wel langs de lijn."

12

WAT ZOU JE SPORTERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Nooit opgeven... Het is een zware revalidatie en het zal niet altijd makkelijk zijn. Maar onthoudt altijd waar je het voor doet. Blijf er over praten en onthoudt dat het maar voor even is. Je komt er erg sterk uit en er is een kans dat je meer kunt dan dat je dacht als de revalidatie er eenmaal opzit. Tegenslagen maken je ook sterker!"

13

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

"Ik moest direct denken aan Zlatan Ibrahimovic. Hij postte toen een foto van zijn knie na de operatie met als *caption*: "they said it was over, I said NO". Ik vind hem erg inspirerend."

14

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

"Ik heb veel steun gehad van familie en vrienden tijdens de revalidaties. Ik wil hierbij mijn moeder bedanken omdat zij mij altijd heeft gesteund en niet luisterde naar mensen die dachten dat het maar "gekneusd" zou kunnen zijn."

Foto's van Michelle de Haan
in dit artikel zijn afkomstig van haar zelf.