

In de rubriek K.N.I.E. vertelt Daan Snoeks over zijn voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree... en daarna.

In DEEL 30:



Daan Snoeks (1999) scheurde in september 2018 zijn voorste kruisband af in zijn linkerknie tijdens zijn eerste voetbalwedstrijd in het seniorenvoetbal. Als aanvaller speelt hij voor HV&CV Quick in de vierde klasse. Inmiddels heeft hij zijn rentree gemaakt.



## 01

### WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Op 2 september 2018, de eerste wedstrijd van het seizoen en mijn eerste wedstrijd in het seniorenvoetbal bij HV&CV Quick.

Als enthousiaste koeien die voor het eerst in de lente de wei weer in mochten, zo enterde wij het veld. Overigens een gloednieuw kunstgrasveld! Maar na 45 minuten, vlak voor rust ging ik op een totaal controversiële manier het veld af vergeleken met hoe ik er drie kwartier eerder op kwam. Rennend ging ik achter een dieptebal aan en ik werd toen licht aangetikt door mijn tegenstander. Mijn onderbeen bleef vast staan in het nieuwe, stroeve kunstgrasveld terwijl mijn bovenlichaam zijn balans verloor.

Daar lag ik, kermend op de grond terwijl de scheids floot voor het rustsignaal en mijn team de kleedkamer opzoekt. Het zag er blijkbaar op een afstandje veel minder erg uit dan dat het uiteindelijk was. Mijn vader en de onwijs aardige keeper van de tegenstander (HMSH) filde mij het veld af richting het clubhuis.”

“ ”

**HET ZAG ER BLIJKBAAR OP EEN AFSTANDJE VEEL MINDER ERG UIT DAN DAT HET UITEINDELIJK WAS.**

## 02

### WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Ik had geen flauw benul wat er mis was. Ik was bekend met een *bonebruise*, en ging daarvanuit. Drie tot vier maanden rust en dan kan ik na de winterstop weer meedoen... was de eerste gedachte. En waar de knie vaak bij een voorste kruisband snel opzwellt bleef dat bij mij uit terwijl, de pijn zeker aanwezig bleef.”

## 03

### WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Ik wist dat het revalideren erg lang duurt en dat je zelden op je oude niveau terugkomt. Het is een *gamechanger* voor je voetbal/sport - carrière”

“ ”

**HET IS EEN GAMECHANGER VOOR JE VOETBAL/SPORT – CARRIÈRE.**

## 04

### WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“Ik kon terecht bij Bergman Clinics waarbij de orthopeed al snel wist te voelen dat het zowaar mijn voorste kruisband was die is afgescheurd. De MRI moest het eerst uitwijzen maar de kans bestond voor 90% dat het dit jaar geen voetbal werd. En zo geschiede...”

Ongeveer tweeënhalve maand later, op 15 november 2018 ben ik geopereerd door orthopeed Floor van Eijk bij Bergman Clinics in Rijswijk. Ik ging een periode van geduld in en dat is niet mijn sterkste eigenschap."

## 05

### HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"De operatie verliep soepel, geen complicaties en het ging vrij vlot. Na de operatie heb ik nog een extra morfine shot gekregen tegen de pijn. Net voor vertrek naar huis heb ik wel de boel onder lopen spugen."



## 06

### WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"Bij twee verschillende fysiotherapeuten heb ik gerevalideerd. In Den Haag bij Mulder & van Oostveen fysiotherapie, mijn standaard fysio. Maar vanwege het op kamers wonen en studeren in Utrecht heb ik mijn revalidatie grotendeels doorlopen bij Domstad fysio's"

“ ”

**TWEE KEER PER WEEK FYSIO, VEEL AFHANKELIJK ZIJN VAN ANDEREN EN TOEKIJKEN VAN DE ZIJLIJN.**

## 07

### HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Het riedeltje in de eerste drie maanden is herkenbaar voor elke VKB-patiënt: twee keer per week fysio, veel afhankelijk zijn van anderen en toekijken vanaf de zijlijn.

Net als de operatie ging de revalidatie bij mij ook soepel. Het ging voorspoedig, de knie was sterk, en ik was mentaal ook sterk. Ik had de pure wilskracht om zo snel mogelijk het voetballen en het sporten weer op te pakken. Uiteindelijk heb ik wel de benodigde tijd van negen tot twaalf maanden gebruikt om terug te komen.

“ ”

**ALS JE JE FYSIOTHERAPEUT VAKER ZIET DAN JE VRIENDEN DAN WEEET JE DAT JE VOLOP AAN HET REVALIDEREN BENT.**

Neemt niet weg dat het hele proces waar je in door heen gaat een pretje is. Als je je fysiotherapeut, bij wijze van spreken, vaker ziet dan je vrienden, dan weet je dat je volop aan het revalideren bent. Squats, lunches, de aqua-bag etc. Maar niet getreurd, je went eraan.



Toen ik op zes maanden na mijn operatie opeens een voetbal oefening bedacht voor mij was ik als een kind zo blij! Het hele balgevoel was weliswaar weg maar toch, ik zag het licht aan het einde van de tunnel."

## 08

### **WELK DEEL WAS HET ZWAARST: HET FYSIEKE OF HET MENTALE?**

"In het begin het fysieke deel. Mijn buiging en strekking was nog niet best, maar wanneer je stappen maakt werd het bij mij meer mentaal.

“ ”

### **WEER EEN SPORT OPPAKKEN EN LEKKER BEZIG ZIJN WAS EEN HEERLIJK GEVOEL.**

Al hoewel ik nooit last heb gehad van een mentale dip tijdens mij revalidatie. Dit ook omdat ik actief bleef bij m'n voetbalteam en ik begon met roeien in Utrecht. In april 2018 ben ik hiermee begonnen bij de Utrechtse Studenten Roeivereniging Triton. Weer een sport oppakken en lekker bezig zijn was een heerlijk gevoel. Ik vergat dat ik ooit geopereerd was omdat ik intensief mee kon doen met de rest. Zo is de tijd sneller gegaan en is mijn knie ook sterker geworden!

De enige mentale tik die ik heb gehad was toen ik weer mocht voetballen en ik er tijdens de training er weer doorheen ging. Dit was gelukkig niet ernstig!"

## 09

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

"Mijn rentree maakte ik in de wedstrijd op 6 oktober 2019.

Helaas was het geen prettige wedstrijd. Slecht weer, een grimmige sfeer (helaas) en een nare wedstrijd die uiteindelijk ook verloren ging. Dus helaas niet de rentree die je zou wensen na een jaar niet voetballen."

## 10

### **BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?**

"In het begin niet, tot verbazing van andere. Maar ik heb altijd enorm veel vertrouwen gehad in mijn knie en liet dat ook zien. Ik ging niet 50% maar 150% de duels in en ik barste al snel van het zelfvertrouwen. Ook nadat het na m'n rentree even misging, sta ik mentaal erg sterk in het veld."

“ ”

### **MAAR IK HEB ALTIJD ENORM VEEL VERTROUWEN GEHAD IN MIJN KNIE EN LIET DAT OOK ZIEN.**



11

## WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

“Het besef dat het ongelukje altijd in een klein hoekje kan zitten. Tijdens het spelletje heb ik daar geen last van, maar als ik er eens over nadenk besef ik wel dat het bij mij zo voorbij kan zijn als het nog eens overkomt.

Dus ergens heb ik wel het besef moment dat het weer mis kan gaan, alleen sta ik er tijdens het voetballen niet bij stil. Ik ben wel alert dat de kans bestaat dat ik niet tot late leeftijd kan blijven voetballen.”

“ ”

**IK RAAD MENSEN AAN OM  
DOELEN VOOR ZICHZELF TE  
STELLEN. LET OP: DOELEN GÉÉN  
DEADLINES!**

12

## WAT ZOU JE SPORTERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

“Al snel wist ik me bij mijn blessure neer te leggen en heb ik het een plek gegeven om voor langere tijd niet te mogen sporten. Ik raad mensen aan, die balend thuis liggen met deze blessure, om doelen voor zichzelf te stellen. Let op: doelen geen deadlines!

Steeds werkte ik met de fysio naar mijn doelen toe. In november ben ik geopereerd en mijn doel was om in januari weer een normaal looppatroon te hebben. Eind januari wilde ik weer fietsen en in april het hardlopen oppakken. Elke keer weer een overwinning als je het haalt. Maar ga niet bij de pakken neer zitten wanneer het niet lukt. Geduld is het belangrijkste in de revalidatie. Alleen met geduld kom je sterker terug, heb ik ervaren. Verder is krachttraining na je rentree nog superbelangrijk.”

13

## BESTE VOETBALLER/SPORTER MET EEN KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

“Toch wel de Braziliaan Ronaldo. Het bewijs dat je 3x je voorste kruisband kan scheuren en nog steeds kan terugkomen op het hoogste niveau en je klasse kan bewijzen.

Hij is de grote winnaar van het mentale spel tegen de VKB-blessure. Helaas heeft hij het fysiek toch moeten opgeven.”

“ ”

**GEDULD IS HET BELANGRIJKSTE IN  
DE REVALIDATIE. ALLEEN MET  
GEDULD KOM JE STERKER TERUG.**

Foto's in dit artikel zijn afkomstig van Daan Snoeks.