

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

In DEEL 32:



Roel Bovendeert (1992) scheurde in 2016 zijn voorste kruisband af in zijn linkerknie tijdens een hockey training. Precies 9 maanden na de kruisband operatie maakte Roel zijn rentree.

Roel speelt sinds 2009 bij HC Bloemendaal. De spits werd in het seizoen 2011/2012 verkozen tot grootste talent van de Rabo Hoofdklasse. Met HC Bloemendaal werd hij Landskampioen en won hij de Euro Hockey League. Alle jeugdselecties van Oranje werden door hem doorlopen. In 2010 won hij met Jong Oranje het EK en in 2012 werd er Zilver behaald. In 2015 maakte Roel zijn debuut voor Oranje en scoorde ook direct.



## 01

### WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"Ik scheurde mijn voorste kruisband af tijdens een avondtraining, eind oktober 2016. In een duel ging ik mijn verdediger op snelheid voorbij. Toen ik hem de pas wilde afsnijden plaatste ik mijn linkervoet verkeerd en liep tegen mijn eigen knie op. Ik wist meteen dat het ernstig was."

“ ”

**IK WIST METEEN  
DAT HET ERNSTIG WAS.**

## 02

### WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Ik was in de eerste fase voornamelijk bezig met de enorme stekende pijn, al riep ik direct: "mijn kniebanden!". Het was voor mij meteen duidelijk dat het serieus was. Dat gevoel trok minuten en uren later wat weg, ik had geen stekende pijn meer en de reactie van mijn fysiotherapeut was na een aantal testen positief. Ik had weer hoop dat het misschien toch zou meevallen."

## 03

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

"Toen ik te horen kreeg dat ik mijn voorste kruisband volledig had afgescheurd en de meniscus was ingescheurd stortte mijn leven voor even in. Ik wist namelijk precies wat het inhield, mijn moeder en beide zussen hebben hun voorste kruisband (meerdere malen) afgescheurd. Ik realiseerde me meteen dat het een zwaar traject ging worden om terug te keren."

## 04

### WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Ik ben half november geopereerd door drs. Henk van der Hoeven bij Bergman Clinics."



roelbovendeert  
Bergman Kliniek Naarden



roelbovendeert Na wat vertraging is de kruisband operatie achter de rug. Bedankt voor alle berichtjes! Nu gaan we echt beginnen.. #narcosehoofd

## 05

### HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"Goed, al was mijn knie na de operatie enorm dik en blauw. Mijn ervaring met Henk van der Hoeven is positief en ik ben hem dankbaar dat ik nu weer alles kan."



06

## WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"Mijn revalidatie heb ik doorlopen bij Mischa Vermeijs en Matthijs van Keulen bij het Sport Medisch Centrum Amsterdam."



roelbovendeert  
SMC Sport Medisch Centrum Amsterdam

...



roelbovendeert Met kleine stapjes @mischavermeijs

07

## HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"De revalidatie was zwaar, met name omdat er voor de operatie een hartziekte werd geconstateerd bij mij. Hierdoor was de operatie ook een maand verplaatst en speelde er in deze fase meer dan enkel mijn knie.

Verder liep de revalidatie van mijn knie goed. Ik heb nooit een terugval gehad en heb precies 9 maanden na de operatie weer mijn eerste wedstrijd gespeeld."

08

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

"Het mentale deel was het zwaarst. Vooral omdat het voor mij heel lang onduidelijk is geweest of ik, in verband met mijn hartziekte, überhaupt nog wel terug kon keren op topsportniveau.

Daarnaast moet en gaat de trein door. Je plek in het team wordt steeds duidelijker overgenomen en je begint de aansluiting met de groep steeds verder te verliezen. Die eenzaamheid die inherent is aan deze revalidatie vond ik het zwaarst, het geduld wat je op moet brengen heeft mij het meest gefrustreerd."

“ ”

**DIE EENZAAMHEID DIE INHERENT IS AAN DEZE REVALIDATIE VOND IK HET ZWAARST.**



Tijdens mijn blessure - 2017



09

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

"Ik maakte mijn rentree tijdens een voorbereidingstoernooi in september 2017, op de dag 9 maanden na mijn operatie. Ik heb dit moment niet overdreven euforisch beleefd, wel overheerste een gevoel van trots en opluchting bij het uitnemen van de bal. Al had ik direct de focus op presteren. Ik was voor mijn gevoel pas echt terug als ik weer belangrijk was voor de groep."

roelbovendeert  
HC Bloemendaal



roelbovendeert Aand I'm back.

10

## BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Veel mensen spraken mij na de blessure met verbazing aan. *Of het wel verstandig was dat ik niet wat voorzigtiger was en nog steeds overal vol in ging.* Voor mij is vertrouwen de rode draad geweest in het terugkomen op mijn oude niveau. Juist door niet te twijfelen en weer te spelen op intuïtie loop ik voor mijn gevoel het minste risico.

Ik ben wel anders gaan trainen, meer op balans en mobiliteit – daar geloof ik heilig in."

roelbovendeert  
HC Rotterdam



roelbovendeert 18:00 🇳🇱 - 🇪🇸 • 📺 @koen\_suyk

“ ”

**IK WAS VOOR MIJN GEVOEL  
PAS ECHT TERUG ALS IK  
WEER BELANGRIJK WAS  
VOOR DE GROEP.**

11

## WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Ik ben helaas vaker geblesseerd geweest maar een voorste kruisband blessure is anders. Het neemt in de eerste fase veel van je weg, korte termijn doelen en de mogelijkheid om je door te ontwikkelen. Maar op de lange termijn heeft met enorm veel gegeven.



Deze knieblesure is echt een aanslag op je intrinsieke motivatie en doorzettingsvermogen. Ik heb het gevoel dat ik er veel positiefs aan over heb gehouden. Ik geniet meer, train harder, kan beter met tegenslagen omgaan en kan dieper gaan."



roelbovendeert  
Narrogin, Western Australia



roelbovendeert Een jaar na mijn operatie weer een interland met @oranjehockey 🇳🇱

“ ”

**IK HEB HET GEVOEL DAT IK ER VEEL POSITIEFS AAN OVER HEB GEHOUDEN.**

## 12

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

"Zie deze blessure en lange revalidatieperiode als een kans om aan jezelf te werken. Accepteer en omarm dat je in deze periode op een andere manier getest gaat worden – het traject heeft ook écht wat moois.

Verder is de connectie met de fysiotherapeuten en het vertrouwen in het programma enorm belangrijk. Als dit ontbreekt zal de revalidatie langer aanvoelen en mis je later de nodige zelfvertrouwen."



roelbovendeert



roelbovendeert 🏆 📸 @koen\_suyk

## 13

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

"Dat is voor mij de Braziliaanse voetballer Ronaldo Luis Nazário de Lima."

Foto's van Roel Bovendeert in dit artikel zijn afkomstig van hem zelf en zijn Instagram account.