



In de rubriek K.N.I.E. vertelt prof hockeyster Roos Knijff over haar voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree... en daarna.

In DEEL 33:



**"DE WEG LEEK ZO LANG, MAAR ACHTERAF HEEFT HET ME ERG VEEL GEBRACHT. IK KAN NU ZEGGEN DAT IK HIER ZEKER MENTAAL STERKER UIT BEN GEKOMEN."**

# ROOS KNIJFF

Roos Knijff (1998) scheurde in 2019 haar voorste kruisband af in haar rechterknie tijdens een hockey training met Jong Oranje.

Roos speelde vanaf haar jeugd bij SCHC, won met Jong Oranje goud op het EK U18 in 2015 en 2016 en het EK U21 in 2017. Aankomend seizoen gaat zij het doel verdedigen in België bij KHC Dragons.



## 01

### WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"Ik scheurde mijn voorste kruisband, en tegelijk ook mijn meniscus op twee plekken, op 18 juni 2019 tijdens een training met Jong Oranje. Nu dus iets meer dan een jaar geleden.

Het gebeurde in de eerste 10 minuten van de training, nadat ik een goede warming-up had gedaan. Ik deed eigenlijk niks gek, maakte een licht sprongetje opzij om een bal te stoppen. Toen ik op mijn rechterbeen landde voelde ik een heel gek gevoel in mijn knie en zakte ik erdoorheen."

“ ”

### HET HIELP MIJ DAAROM ERG OM TE PRATEN MET ANDERE SPORTERS DIE DEZE BLESSURE HEBBEN GEHAD.

## 02

### WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Op dat moment dacht ik meteen: *"Dit is niet goed!"* Die beweging hoort mijn knie niet te kunnen maken. Ik bleef vrij rustig, maar vanbinnen ontstond er wel lichte paniek. Die werd nog groter toen ik niet eens zelf meer naar de dug-out kon lopen, omdat ik bij elke stap door mijn knie zakte.

Toen ik eenmaal in de dug-out lag en de fysio mijn knie testte kwam het besef wat deze blessure allemaal voor gevolgen ging hebben. Op dat moment stortte ik compleet in."

## 03

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

"Ik wist wel dat een voorste kruisband-blessure heel heftig is en voor een sporter één van de ergste blessures is die je kan krijgen, maar zelf was ik nog nooit geblesseerd geweest. Daardoor wist ik niet goed wat revalideren echt inhield.

Ik had, op een paar keer na bij de fysio van ons eigen team, nog nooit op een fysiobank gelegen. Het hielp mij daarom erg om te praten met andere sporters die deze blessure hebben gehad. Daardoor wist ik beter waar ik aan toe was en hoe ik het het beste aan kon pakken."

## 04

### WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Op 23 juli ben ik geopereerd in de Bergman Clinics in Naarden door drs. Henk van de Hoeven."



roos\_knijff  
Bergman Clinics

...



05

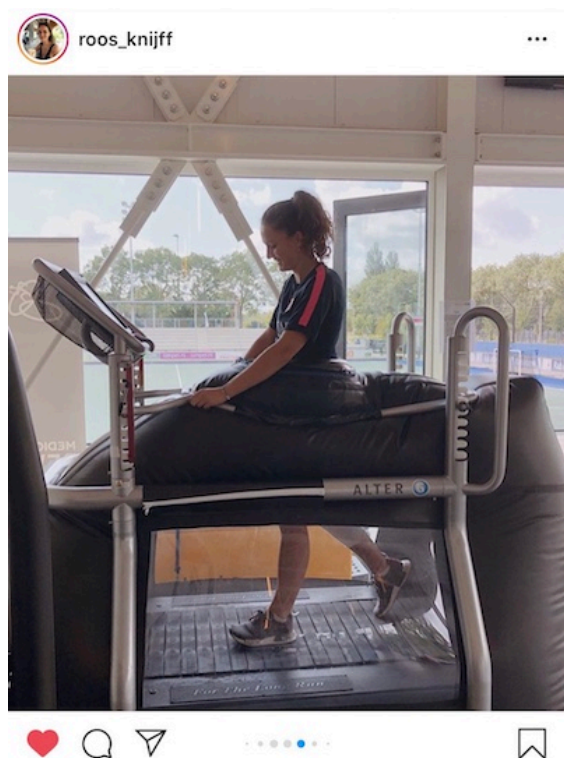
## HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"De operatie zelf is gelukkig goed verlopen. Toen ik wakker werd had ik wel enorm veel pijn. Waarschijnlijk was er iets niet helemaal goed gegaan met de anesthesie, want ik hoorde zo vlak na de operatie nog goed verdoofd te zijn. Maar ik had zoveel pijn dat zelfs 2 extra doses morfine weinig hielpen."

06

## WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"Ik werd door een teamgenoot geadviseerd om bij Medicort op hockeyclub Kampong te revalideren. Dat heb ik gedaan bij Justin Overweg en Amarins Bottema, 2 fantastische fysio's die me echt door het traject heen gesleept hebben."



roos\_knijff "Started from the bottom now we're here!" 🙌  
#8months #aclrecovery #milestones

07

## HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"De revalidatie is vrij goed verlopen. Ik heb geen grote fysieke tegenslagen gehad. Alleen in het begin duurde het erg lang voordat ik mijn knie weer kon buigen. Met de rest zat ik telkens goed op schema, waardoor ik na 7,5 maand in principe weer het veld op kon."



roos\_knijff "Started from the bottom now we're here!" 🙌  
#8months #aclrecovery #milestones

Helaas sloeg na 2 weken trainen het corona virus toe en was ik gedwongen om weer al mijn trainingen in de sportschool af te draaien. Dit heeft er wel voor gezorgd dat ik nu ruim een jaar gerevalideerd heb en ik fitter ben dan voor ik geblesseerd raakte. Ik heb veel vertrouwen in mijn knie gekregen en lang de tijd genomen voor mijn herstel."



“ ”

## IK HEB VEEL VERTROUWEN IN MIJN KNIE GEKREGEN EN LANG DE TIJD GENOMEN VOOR MIJN HERSTEL.

08

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

“Absoluut het mentale deel. Ondanks dat het fysiek vaak geen feestje was, viel dat nog te overzien. Want wanneer het fysiek zwaarder werd, betekende dat ook automatisch dat je weer meer “mocht” in je revalidatie en dus meer succes had geboekt. Dit werkte motiverend.

Maar mentaal vond ik lastiger, vooral in het begin. Het heeft me een tijdje gekost om de klap te verwerken en te accepteren dat dit nou eenmaal de situatie was. De weg leek zo lang, maar achteraf heeft het me erg veel gebracht. Ik kan nu zeggen dat ik hier zeker mentaal sterker uit ben gekomen.”

09

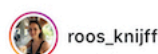
### WANNEER MAAKTE JIJ JE RENTREE EN HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

“Officieel heb ik mijn rentree nog niet gemaakt vind ik. Vanwege corona mogen we al maanden geen wedstrijden spelen. Wel heb ik natuurlijk getraind, maar het voelde de eerste trainingen nog niet alsof ik 100% terug was.

Dit waren keeperstrainingen in mijn eentje met mijn keeperstrainer. Alles was gecontroleerd en het verliep nog niet zoals ik had gehoopt. Het was frustrerend om te merken dat hoe graag ik het ook wou, het

even niet meer lukte te presteren zoals ik vroeger kon op het veld.

Inmiddels ben ik begonnen met trainen bij mijn nieuwe club en ben ik alweer een stuk dichterbij de buurt van mijn oude niveau. Ik voel me weer echt een sporter en geen revalidant. Dat voelt enorm goed en ik kan niet wachten tot we weer mogen beginnen met de competitie.”



roos\_knijff

Can't tell how happy I am to finally be back in the pads again and how grateful I feel towards all the amazing people supporting me every step of the road, couldnt have made it like this without you 🙏❤️

#aclrecovery #backstronger ✓

10

### BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

“Ja en nee. Ik heb gelukkig geen last van angst op het veld. Wel was ik me in het begin bewuster van wat ik deed, maar inmiddels begint dat een beetje weg te trekken.



Ik ben nu heel streng voor mezelf als het aankomt op de warming up. Ik start een training niet voordat ik een volledig goede warming up, speciaal voor mijn knieën, heb afgedraaid. Meestal doe ik dit in mijn eentje en soms sluit ik hierdoor later aan bij de rest van de groep om de training te starten. Maar ik weet nu hoe belangrijk dat is. Alles waar ik invloed op heb als het aankomt op blessurepreventie wil ik vanaf nu goed doen.

Daarnaast ben ik veel meer aan het genieten van trainingen. Ik ben zo blij dat ik weer lekker kan hockeyen. Soms moet ik mezelf daar weer even aan herinneren, maar ik probeer me minder druk te maken over randzaken binnen de sport en gewoon te genieten van het feit dat ik weer op het veld sta. Vroeger was ik zo kritisch en streng voor mezelf. Dat hoort ook bij topsport, maar nu beseft ik me meer dat fouten maken niet erg is en je er juist van kan leren. Deze mindset helpt mij om beter te presteren en vrijer te hockeyen."

“ ”

**ALLES WAAR IK INVLOED OP HEB ALS HET AANKOMT BLESSURE PREVENTIE WIL IK VANAF NU GOED DOEN.**

11

## WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Helaas erg veel... Toen ik geblesseerd raakte stond ik net op het punt om, na vele jaren hard werken, de eerste keeperspositie bij één van de beste clubs van Nederland over te nemen. Na de zomer zou ik het nieuwe seizoen ingaan als eerste keepster en ik had er enorm veel zin in.

Helaas zette mijn blessure hier een streep door en koos mijn club ervoor om een nieuwe eerste keepster aan te trekken, aangezien duidelijk was dat ik een heel seizoen geen wedstrijden zou kunnen spelen. Naast de blessure in eerste instantie, was het verliezen van mijn positie bij mijn jeugdclub ook een hele grote klap om te verwerken. Ik had na een jaar revalideren ervoor kunnen kiezen om opnieuw de strijd aan te gaan met een andere keeper bij SCHC met als doel mijn plek terug te veroveren, maar ik heb voor rust gekozen en ben vertrokken naar de Belgische topclub 'Dragons'. Ook hier zal ik uiteraard mezelf moeten bewijzen om eerste keeper te worden, maar ik merkte dat ik erg toe was aan een nieuwe stap."





## 12

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

“Doe alles stap voor stap. Hou de tunnel kort. In het begin lijkt de weg zo ellendig lang en is het lastig om positief te zijn. Maar kijk niet te ver vooruit. De eerste stap is überhaupt accepteren dat dit je is overkomen. Zodra dat is gelukt wordt het al een stuk makkelijker. Daarna zal je veel keuzes moeten maken; waar en wanneer laat ik me opereren, waar ga ik revalideren, hoe ga je het jaar indelen, etc. etc.



roos\_knijff

...



Tegelijkertijd komt er waarschijnlijk veel over je heen, berichten van mensen die je sterkte wensen, als je aan topsport doet wellicht journalisten die een interview af willen nemen. Luister goed naar waar jij behoefte aan hebt en wees daarover ook duidelijk naar je omgeving. Zij kunnen je goed helpen en die hulp heb je ook nodig. Je kan een kruisbandrevalidatie helaas niet alleen doen. Het is ook belangrijk om al die kleine stapjes of doelen te belonen. Dat

werkte voor mij erg motiverend, want telkens als ik een klein doel bereikt had voelde dat even als een succesmomentje.”

“ ”

### JE KAN EEN KRUISBANDREVALIDATIE HELAAS NIET ALLEEN DOEN.

## 13

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

“Kim Lammers. Ik heb enorm veel respect voor haar. Net toen ik geblesseerd was geraakt zag ik een documentaire op tv waarin zij vertelde over hoe haar blessure ook juist een omslagpunt is geweest in haar carrière en privéleven. Ik vind dat heel knap hoe je uit iets heel negatiefs toch positieve dingen kan halen. Toen ik dat zag heeft het mij ook gemotiveerd om hetzelfde te doen. Daardoor ben ik halverwege mijn revalidatie een aantal weken gaan reizen, iets wat ik al jaren graag wou doen, maar nooit de kans voor had vanwege hockey. Mijn arts en fysio's zeiden dat het geen kwaad kon. Er waren echter mensen die kritiek leverde op het feit dat ik tijdens mijn revalidatie er tussenuit ging. Achteraf heb ik nergens spijt van, in tegendeel zelfs. Het heeft mij alleen maar verder geholpen in mijn revalidatie. Toen ik terugkwam had ik weer frisse energie om er weer 100% voor te gaan tijdens het laatste deel van mijn revalidatie. De mentale ontspanning heeft zich ook vertaald in fysieke ontspanning. Mijn fysio zei dat mijn knie nog nooit zo goed had gevoeld als vlak na mijn reis.”

Foto's van Roos Knijff in dit artikel zijn afkomstig van René Rijnbergen en haar Instagram account.