



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

In DEEL 34:



DAVE VELRAEDS

**"IK HEB VERVOLGENS 8 JAAR LANG OP
PERSOONLIJK HOOG NIVEAU KUNNEN BLIJVEN
VOETBALLLEN MET DE NODIGE HOOGTEPUNTEN."**

Dave Velraeds (1991) scheurde drie keer zijn voorste kruisband.
Dit overkwam hem in 2010 (rechts), 2012 (links) en 2020 (rechts).

Dave is ervaringsdeskundige en fysiotherapeut.
Momenteel is Dave speler bij Groene Ster in de 3^e Divisie en werkzaam
bij PSV als fysiek trainer/fysiotherapeut bij PSV O18.



01.

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"Ik heb tot driemaal mijn VKB afgescheurd: In 2010 (rechts), november 2012 (links) en juni 2020 (rechts). Op dit moment ben ik nog aan het revalideren van de laatste blessure.



Dave in duel met Calvin Stengs

Alle drie de voorste kruisband blessures zijn tijdens het voetballen ontstaan.

De eerste keer speelde ik bij SV Langeberg en in de voorbereiding in een oefenwedstrijd tegen UOW stond mijn voet vast in het gras terwijl mijn lichaam wegdraaide.

De tweede keer speelde ik bij Groene Ster. In de vijfde minuut van de extra tijd van de wedstrijd kwam ik verkeerd neer na een kopduel.

De derde keer verstpapte ik mij bij het willen wegdraaien over mijn rechterknie. Saillant detail is dat het de derde keer gebeurde op mijn werk bij PSV in een partijspel nadat we sinds lange tijd, door Corona, weer in partijvormen mochten spelen. Er viel iemand uit met een blessure en ik sprong even in zoals wel vaker... achteraf gezien neem ik het mezelf kwalijk dat ik destijds daarin mee heb gedaan.

Na maandenlang hardlopen en weinig krachttraining was het onverstandig om gelijk in partijspelen mee te doen. Een pijnlijke en harde les!"

02.

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Bij de eerste keer dacht ik eigenlijk niks. Ik had weliswaar forse pijn in mijn knie en wist dat er iets niet goed was. Maar desondanks ben ik zelf nog in de auto gestapt en naar huis gereden. 's Nachts werd de knie zo dik dat ik toch besloot om de dag erna contact op te nemen met de dokter. Doordat ik geen kennis had van knieletsel, maakte ik me niet echt druk, sterker nog... na enkele weken voelde mijn knie eigenlijk wel weer stabiel. Toen ben ik weer gaan meetrainen waarna ik direct weer door de knie zakte. Dat was voor mij wel de bevestiging dat het echt mis was.

“ ”

**WÉÉR OPEREREN,
WÉÉR REVALIDEREN EN WÉÉR
EEN JAAR NIET VOETBALLEN.**

Bij de 2e keer wist ik natuurlijk gelijk dat het mijn kruisband was. De lange uittrap van de doelman, waar ik met mijn tegenstander een luchtduel aanga en vervolgens verkeerd op één been neerkom.

Veel pijn en vooral ook mentale pijn omdat ik wist wat me te wachten stond: wéér opereren, wéér revalideren en wéér een jaar niet voetballen. Ik heb het er wel even moeilijk mee gehad destijds. Vanaf het moment dat ik geopereerd was heb ik echter de knop omgezet en heeft alles in het teken gestaan van maximaal herstel.



En dat is er gekomen want ik heb vervolgens acht jaar lang op persoonlijk hoog niveau kunnen blijven voetballen met de nodige hoogtepunten zoals kampioen in de hoofdklasse, uitschakeling VVV in de KNVB Beker, wedstrijden in de KNVB beker tegen AZ en Heerenveen.



Dave links in het witte shirt van Groene ster

Nadat ik in het verleden al twee keer mijn kruisband had afgescheurd heb ik tegen mezelf gezegd, mocht het nog eens gebeuren dan stop ik met voetballen.

Het eerste wat door mij heen schoot bij de derde keer was dus deze zin. Ik voelde de knak in mijn knie, maar nog veel meer de 'knak' in mijn hoofd waarin ik dus gelijk dacht aan stoppen met voetballen. Uiteindelijk na een periode van bezinking, overleg met specialisten en familie heb ik besloten om te opereren en vol voor maximaal herstel te gaan. Als dat gaat lukken ga ik dus ook weer voetballen. Eigenlijk ook gewoon omdat ik echt het gevoel heb gehad dat het pure pech was en dat ik net als in het verleden hier sterker uit kan komen. Met de huidige operatietechniek die een extra versteviging betreft, heb ik er alle vertrouwen in dat dit echt de allerlaatste keer is geweest.

Daarnaast ben ik gelovig en volg ik graag het gevoel en het pad wat er voor me wordt bepaald."

03.

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"De eerste keer wist ik niet wat een voorste kruisband ruptuur inhield. Totdat de dokter me het nieuws vertelde dat het betekent dat je 9 tot 12 maanden niet te kunnen voetballen..."

Dat komt dan uiteraard binnen als een mokerslag. Zeker als je als 18-jarige je niet kunt voorstellen dat je zolang niet kunt doen wat je het allerleukste vindt. De tweede en derde keer wist ik direct dat het mis was. Als je ooit eenmaal je kruisband hebt gescheurd, voel je direct weer wanneer dat het geval is. Hoewel je stiekem altijd nog de hoop hebt tot aan de MRI dat je het wellicht zelf mis hebt, voel je van binnen wel dat het eigenlijk gewoon foute boel is."

04.

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"De eerste twee keer door Edwin Jansen in Zuyderland Medisch Centrum in Sittard en de laatste keer op 13 augustus 2020 door Duncan Meuffels in Erasmus MC in Rotterdam."





05.

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“Alles is goed gegaan. Ze hebben bij de derde keer de BPTB graft gebruikt (patella-pees) en daarnaast nog een monoloop gemaakt aan de buitenzijde van mijn knie als extra versteviging. De operatie stelt niet zoveel voor vind ik persoonlijk. Ook de pijn na de operatie valt enorm mee. Het meest vervelende aan de operatie is natuurlijk de immobiliteit die het voor een behoorlijke periode met zich meebrengt.”

06.

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

“Ik revalideer momenteel bij Bas Bertrand, Sport Fysiotherapie Bertrand – Schepers, in Maastricht.”



07.

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

“Momenteel zit ik er dus nog middenin en werk hard aan kracht en springen. Dit verloopt goed. Ik merk echter wel dat de revalidatie nu wat lastiger verloopt dan de twee eerdere revalidaties. Dat zit hem met name in de fysieke ongemakken die er zo nu en dan zijn. Toch kan ik goede stappen blijven maken en dat vind ik het belangrijkste. Het doel is om uiteindelijk 100% fit te worden. Het is van ondergeschikt belang op welke termijn dat gebeurt. Als blijkt dat ik daar langer voor nodig heb dan de reguliere 9-12 maanden neem ik dat graag op de koop toe. Ik ben van mening dat je in dit soort revalidaties niet naar tijd moet kijken. Het gaat om het uiteindelijke doel!”

“ ”

ZEKER DE COMBINATIE WERK EN REVALIDEREN IS IETS WAT HEEL VEEL ENERGIE KOST.

08.

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

“Dat is overduidelijk het mentale aspect. Fysiek vind ik het niet zo vervelend aangezien de revalidatie trainingen soms best leuk zijn. Uiteraard zijn er dagen bij dat je even wat minder zin hebt, maar met het uiteindelijke doel voor ogen haal ik altijd wel de motivatie in mezelf naar boven om het maximale te geven. Het mentale daarentegen is vaak wel lastiger.”



Vlak na de operatie ben je enige tijd enorm afhankelijk van hulp, hetgeen niet echt prettig is. En later is het voornamelijk zwaar dat je niet kunt doen wat je graag wilt. Zeker de combinatie werk en revalideren is iets wat heel veel energie kost."

09.

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

"Mijn rentree na mijn eerste vkb revalidatie was best bijzonder. Enerzijds was het heel vreemd om weer een wedstrijd te spelen en leek het spel langs me heen te flitsen. Voor mijn gevoel kon ik het tempo helemaal niet volgen. Toch maakte ik nog een doelpunt, hetgeen natuurlijk de ultieme bekroning op die lange weg naar herstel was.



Dave in het witte shirt van Groene ster tegen VVV

Ik speelde bij mijn rentree na de tweede vkb blessure op een hoger niveau en herinner mij dat ik steeds een aantal minuten speeltijd kreeg. Dat hebben we gradueel opgebouwd naar een hele wedstrijd. Maar de allereerste wedstrijd-minuten voelde fantastisch. Veel mensen

die speciaal kwamen kijken die wedstrijd, en een groot applaus van alles en iedereen op het moment dat ik mocht invallen. Kippenvol! Alles komt in dat moment samen, want je werkt 12 maanden dagelijks keihard voor dat ene moment. Daar heb ik toen wel extra van genoten.

Zoals gezegd zit ik nu nog midden in het revalidatieproces (7 maanden) en kan ik nog niet bepalen wanneer mijn rentree gaat plaatsvinden. Ik ga er zelf alles aan doen om zo goed en fit mogelijk terug te keren op mijn oude niveau en als dat lukt ga ik logischerwijs mijn rentree op 'korte termijn' wel maken."

“ ”

DE KANS OP NIEUW LETSEL IS DAN ALSMAAR GROTER.

10.

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Mijn antwoord daarop is nu al: Nee! Omdat ik van mening ben dat je niet anders moet gaan bewegen als gevolg van die blessure. Als dat het geval is en je knie voelt niet meer 100%, moet je niet meer willen voetballen. De kans op nieuw letsel is dan alsmar groter."



11.

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

“Eigenlijk niks. Sterker nog, voor mijn gevoel ben ik fysiek sterker geworden dan voor deze blessures. Met name de velen uren in de gym hebben ervoor gezorgd dat ik krachtiger ben geworden en meer stabiliteit had op het veld.

Op maatschappelijk gebied heeft het wel impact gehad. Na mijn eerste kruisband (2010) blessure kwam ik in mijn revalidatie natuurlijk bijna dagelijks bij de fysiotherapeut. Ik vond het werk van een fysio wel gaaf en dat heeft me uiteindelijk doen besluiten om de opleiding fysiotherapie te gaan volgen. Nu 11 jaar later ben ik alweer 6 jaar werkzaam als fysiotherapeut. Gestart in de particuliere praktijk en sinds 4 jaar in de topsport bij verschillende BVO's (Betaald Voetbal Organisaties).”



JE KUNT JE REVALIDATIE MAAR ÉÉN KEER GOED DOEN. JE KRIJGT (HOPELIJK) GEEN TWEEDE KANS.

12.

WAT ZOU JE ANDEREN MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

“Ik ben van mening dat je het maximale uit je revalidatie moet halen om uiteindelijk terug te keren op je oude niveau of zelfs beter. Want dat is echt mogelijk.

Doe geen 3x9 herhalingen als je 3x10 moet doen. Geef elke dag alles wat je hebt. Je kunt je revalidatie maar één keer goed doen. Je krijgt (hopelijk) geen tweede kans.



**BETER EEN MAAND TE LAAT,
DAN EEN DAG TE VROEG.**

En neem de tijd, ga niet overhaast je veld revalidatie afwerken omdat je denkt al in de groep te kunnen trainen. Juist deze periode is belangrijk voor je knie om te adapteren aan de sport specifieke krachten die er gevraagd worden van het gewricht. Beter een maand te laat, dan 1 dag te vroeg!!”



13.

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

“Marco van Ginkel en Ruud van Nistelrooij.

Marco: vanwege zijn enorme doorzettingsvermogen om telkens weer, na verschillende knieblessures, terug te keren op hoog niveau.

Ruud, waar ik bij PSV mee samenwerk: vanwege zijn fantastische carrière ná zijn kruisband blessure. Hét voorbeeld dat er nog heel veel mogelijk is na deze blessure.”



14.

WIL JE NOG IETS ANDERS TOEVOEGEN AAN DIT INTERVIEW?

“Als fysiotherapeut probeer ik me zo min mogelijk in het proces te mengen van mijn eigen revalidatie. Ik heb vertrouwen in de mensen die mijn revalidatie begeleiden. Ik denk dat het voor veel onrust in je hoofd zorgt op het moment dat je je eigen revalidatie aan het vorm geven bent. Ik heb vanaf het begin heel duidelijk uitgesproken naar mijn behandelend fysiotherapeut (Bas Bertrand) dat ik de revalidatie als een reguleren sporter wil volgen. Dat gaat ons goed af.”



BRUNSSUM

Velraeds komt weer helemaal terug

Het huidige seizoen staat op punt van beginnen. Bij een ongeschuldig partijtje bij PSV (0:2) staat het noodlot in juli weer toe geschiedt de kruisbanden. Het overkwam Dave Velraeds (29 jaar) van derde divisieclub Groene Ster.

DOOR HENNY INGENBLEEK

Wat hebben de 29-voudige Italiaans international Giuseppe Rossi en Dave Velraeds met elkaar gemeen? Het antwoorden zijn niet anders weten. Beide spelers hebben gedurende hun carrière ongelofelijk veel pech en scheurden driemaal de kruisbanden. Rossi is inmiddels hersteld en speelt zijn partijtjes in Amerika. Velraeds zit middenin de revalidatie van zijn derde langdurige kruisbanden.

Onheil
Het onheil overkwam de linksback van Groene Ster in juli bij een partijtje bij PSV, waar hij fysiek trainer is. „Het is nu 2-1 voor rechts”, maar zijn eerste wedstrijd is op 13 augustus werd hij in Rotterdam door dokter Duran Meuffels geopereerd. „Daarna volgde een zware periode, waarin ik aanvankelijk aan het bed gekluisterd was. Vervolgens moetsamen voortbewegen met behulp van kraken. Die eerdere periode is nu gelukkig

ten einde. Sinds kort werk ik aan het echte herstel en is de fysiotherapie opgestart. Moet me daarbij wel inhouden. Voor kruisbandletsel staat een herstelperiode van ongeveer tien maanden. Mijn richtpunt is dus het volgende seizoen. Medische- en autoriteit op gebied van kruisbandletsel - heeft mij verzekerd dat het helemaal goed komt met die knie en dat die zelfs stabiel is dan voorheen. Zijn opinie geeft mij veel vertrouwen dat ik bij Groene Ster in de basis terugdoer”, stelt Velraeds.

Hij begon met voetballen bij het Brunssumer Langenberg. Hij doorliep de jeugdopleiding, bereikte het eerste en liep ruim tien jaar geleden tegen zijn eerste kruisbandletsel aan.

Revalideren

„Dat gebeurde in de voorbereiding bij een oefenwedstrijd tegen DOW”, weet hij zich nog goed te herinneren. Het betekende bijna een jaar revalideren. Vervolgens maakte ik de stap naar Groene Ster. Vervolde direct een basisplaats, maar in november 2012 knipte ik voor door mijn knie. Het was de vijfde minuut van de extra tijd toen mijn linksknie het begaf. Vervolgens speelde ik acht prachtige seizoenen blessurevrij, werden we kampioen in de hoofdklasse en promoveerden we naar de derde divisie. Nu ben ik uit de running maar volgend seizoen sta ik er weer anders wettig”, besluit Velraeds optimistisch.



Dave Velraeds staat optimistisch in het leven. FOTO RWVE

Je kunt mijn verhaal volgen via Instagram: @knee_rehab en uiteraard ben ik bereikbaar voor alle vragen omtrent voorste kruisband blessures.

Als ervaringsdeskundige én fysiotherapeut hoop ik je te kunnen helpen met al je vragen/onzekerheden. Stuur een DM via Instagram.

Dank voor jullie interesse in mijn verhaal.

Foto's van Dave Velraeds in dit artikel zijn afkomstig van hem persoonlijk of zijn Instagram account.