

In de rubriek “K.N.I.E. een paar jaar later” vertelt Yoeri van Assouw over zijn voorste kruisband blessure. Hij kijkt terug op de gemaakte keuzes, vertelt hoe het nu gaat met de knie en hoe hij het hele traject heeft ervaren.

In DEEL 31 - Een paar jaar later:



Yoeri van Assouw (1991) scheurde in 2018 zijn voorste kruisband af in zijn linkerknie tijdens een zaalvoetbalwedstrijd. 15 maanden later maakte Yoeri zijn rentree op het voetbalveld. Yoeri is bewegingsagoog in een fysiopraktijk & ervaringsdeskundige en vanuit dat perspectief vertelt hij zijn verhaal. Inmiddels het ruim 3 jaar geleden dat hij zijn blessure opliep... hoe gaat het nu (met de knie van) Yoeri?



## 01

### HOE IS DE RENTREE VERLOPEN?

“Op 8 maart 2020 maakte ik mijn rentree op het voetbalveld. Ik benoem deze dag specifiek omdat dit voor mij een uiteindelijk doel was om te behalen. Ik wilde graag weer gaan voetballen met mijn team, plezier maken d.m.v. sport. Dat weer kunnen en willen gaf op dat moment voor mij de doorslag mezelf te laten opereren. Ik ben er niet van overtuigd dat je zonder VKB weer kan voetballen o.i.d. zonder daarmee rekening te moeten houden of vervolgens last te hebben van je knie.

Voorafgaand aan deze datum zijn er natuurlijk wel een heel aantal tussendoelen opgesteld en behaald dan wel niet behaald. Denk hierbij aan zichtbare doelen zoals het volledig kunnen buigen/strekken van mijn knie, het lopen zonder krukken of het weer kunnen hardlopen (met en zonder het bewust bezig hoeven te zijn met je knie).

Mijn rentree, ruim 15 maanden na operatie dus... ondertussen zijn we als vriendenteam verhuisd van club en hebben mijn teamgenoten al wat wedstrijden gespeeld. Die dag besloot ik weer een wedstrijd te gaan spelen, tegen de hekkensluiter van de competitie. Dit leek mij wel een mooie wedstrijd om wat ritme op te doen. Maar wat denk je? Ik mocht beginnen met vlaggen hahaha!

Na een half uur spelen mocht ik dan uiteindelijk toch aan het spel deel gaan nemen *binnen* de lijnen, kippenvell! Het is een cliché maar op het moment dat je, na zo'n lange periode van revalideren, weer kan doen wat je leuk vindt *met* je teamgenoten was ontzettend bijzonder.

Angst had ik niet, ook nooit gehad gedurende mijn traject. Ik was niet meer bezig met de blessure, gelukkig! Ik voelde me wel sterk (fysiek)! Maar helemaal verwerkt (psychisch) was het natuurlijk nog niet.

Na deze wedstrijd gingen alle sportverenigingen dicht vanwege het Coronavirus en zijn de voetbalwedstrijden, die ik in de tussentijd dat ik dit schrijf, heb gespeeld op 1 hand te tellen.”

“ ”

**IK DENK ER NAUWELIJKS MEER  
AAN EN ZELFS HET LITTEKEN IS ZO  
GOED ALS VERDWENEN,  
SPREEKWOORDELIJK GEZIEN.**



## 02

### BEN JE NOG STEEDS KLACHTENVRIJ?

“Absoluut! Ik heb het geluk dat ik de sportschool kan betrekken bij mijn werk binnen de fysiotherapie. De frequentie van het uitvoeren van mijn specifieke oefeningen is wel wat afgenomen maar ik doe ze nog steeds braaf iedere week.

Maar gedurende de sportieve activiteiten die ik doe heb ik totaal geen last meer van



mijn knie. Zelfs psychisch gaat het nu goed. Ik denk er nauwelijks meer aan en zelfs het litteken is zo goed als verdwenen, spreekwoordelijk gezien maar ook als ik naar mijn knie kijk zie ik mijn litteken niet meer als iets dat vreemd is.”

## 03

### WAT DOE JE OP DIT MOMENT AAN SPORT?

“Ik fitness 2x per week, gewoon om fit te blijven. Ik heb in de tijd dat de sportscholen en verenigingen dicht waren wel bewust geprobeerd om actief te blijven. Naast fitness speel ik steeds vaker Padél, een enorm snelle en intensieve variant van tennis/squash. Nou, als dat zonder knieklachten gaat dan moet de rest ook wel weer goedkomen!

Tevens zijn de voetbaltrainingen weer begonnen in de hoop dat we binnenkort ook weer de voetbalcompetitie kunnen gaan hervatten.”

## “ ”

### ALS DAT ZONDER KNEI KLACHTEN GAAT DAN MOET DE REST OOK WEL WEER GOEDKOMEN.

## 04

### SPORT JE OP HETZELFDE NIVEAU ALS VOOR JE KRUISBAND BLESSURE?

“Ja. Ofja, niveau is het niet te noemen want ik speel in een vriendenteam in de 5e klasse van het amateurvoetbal haha! Maar dit deed ik ten tijde van het oplopen van de blessure ook dus afzakken naar een lager niveau behoorde toch al niet tot de mogelijkheden.

Ik ben wel gestopt met zaalvoetbal, de sport waarbij ik geblesseerd raakte.”



## 05

### WAT IS HIER DE REDEN VOOR?

“Ja, dat is een goede vraag.

Durf ik het niet meer? Nee dat is het niet... allereerst is de mogelijkheid er niet meer geweest doordat deze competitie nog niet is hervat i.v.m. de Covid situatie.

Misschien toch ergens een onderliggend traumaatje? Misschien, maar ik denk dat ik het wel weer zou durven wanneer het na een paar wedstrijden als coach van dat zaalvoetbalteam weer gaat kriebelen mee te doen binnen de lijnen. Nog niet in de gelegenheid gekomen om deze tak van sport weer eens te beoefenen denk ik.





Maar ik ben inmiddels ook alweer 30 jaar jong geworden, misschien is zaalvoetbal niet meer de juiste sport om te beoefenen op die leeftijd haha!"

## 06

### HOE KIJK JE TERUG OP DE GEMAAKTE KEUZES MET BETREKKING TOT DE OPERATIE?

"We zijn nu zo'n 2,5 jaar verder na het moment dat ik toen geblesseerd ben geraakt. In de tussentijd is er enorm veel nieuwe informatie gekomen over het wel of niet laten opereren.

Ik was 27 jaar toen ik geblesseerd raakte, een mooie leeftijd om nog goed te kunnen herstellen van zo'n operatie maar ook een leeftijd waar je lichaam nog goed tegen een intensief sportief revalidatietraject kan. Ik heb geen spijt van de keuze om me te laten opereren, ook omdat ik van tevoren goede research heb gedaan over de mogelijkheden en over de orthopeed die mij ging opereren (dr. Robbert van Dijk van Bergman Clinics).

Het waren hele bewuste gemaakte keuzes, dan kan ik er nu geen spijt van hebben... toch?

Zou ik het weer doen wanneer ik op korte termijn weer mijn VKB scheur?

Dat ligt aan de omstandigheden zoals: de levensfase? Hoe staat het er met voetballen voor? En met mijn werk... Als ik deze operatie nog een keer moet ondergaan dan zou dat zijn omdat de kans nog bestaat om daarna een mooi potje te kunnen voetballen. Als deze kans er niet is dan zal ik mij niet laten opereren... dan zijn er genoeg andere sportieve activiteiten te doen die een minder grote belasting vormen op de VKB."

## “ ”

### DAN ZIJN ER GENOEG ANDERE SPORTIEVE ACTIVITEITEN TE DOEN DIE EEN MINDER GROTE BELASTING VORMEN OP DE VKB.

## 07

### HOE KIJK JE TERUG OP DE GEMAAKTE KEUZES MET BETREKKING TOT DE REVALIDATIE?

"Wat dat betreft heb ik misschien wel geluk gehad dat in de eindfase van mijn revalidatietraject de sportverenigingen moesten gaan sluiten vanwege het Corona-virus. Het blijft natuurlijk de vraag wát het juiste moment is om weer alles te kunnen gaan doen zoals je dat deed voor je blessure. Eigenlijk heb ik net na het maken van mijn rentree nog een extra fase gehad waarin ik weer niet kon voetballen. De competitie lag stil, de club was dicht, zo kon ik mij onbedoeld en ongepland nog een extra fase gaan richten op het herstel. Conditioneel alsmaar sterker worden zodat ik onder fysieke vermoeidheid geen "gekke" dingen moet doen om dit te compenseren, mijn oefeningen te blijven doen maar vooral om het psychische aspect van de blessure gaan vergeten. Ik kan dan wel hebben gezegd dat ik tijdens mijn rentree door enkele andere factoren niet bezig ben geweest met de knie, maar helemaal uit je hoofd is de periode daarvoor natuurlijk nog niet."



“ ”

## **AL MIJN KEUZES HEB IK GOED OVERWOGEN MET MIJZELF, MIJN COLLEGA'S EN MIJN PRIVÉ OMGEVING.**

08

### **HOE KIJK JE TERUG OP DE GEMAAKTE KEUZES OVER HET ALGEMEEN?**

“Ik vertelde het eerder in mijn vorige K.N.I.E.-verhaal ook al. Al mijn keuzes heb ik goed overwogen met mijzelf, mijn collega's en mijn omgeving (privé) zodat ik een totale berusting had op al mijn gemaakte keuzes. Zowel voor de operatie als de operatie zelf, als de keuzes om de volgende stappen te kunnen gaan maken in het revalidatietraject. Ze waren allemaal eenvoudig te maken en te verantwoorden m.b.v. testjes en hetgeen wat het protocol zou zeggen. Wat dat betreft had ik een enorm makkelijk, misschien zelfs in de ogen van een fysiotherapeut, wel een saai traject haha.”

09

### **HEB JE NOG ADVIES MET BETREKKING TOT HET MAKEN VAN KEUZES? HAD JE ACHTERAF, MET DE KENNIS VAN NU, ANDERE KEUZES GEMAAKT?**

“Dan moet ik toch echt mijn woorden uit het vorige artikel opnieuw benoemen. Mijn verhaal is door zowel de ogen van een revalidant/ervaringsdeskundige als door die van een behandelaar geschreven en mijn tip is: Zorg ervoor dat je alles goed in je omgeving op je blessure, en de tijd die het revalideren daarvan gaat kosten, afstemt. Denk daarbij aan bijvoorbeeld je werk of school als ook het financiële plaatje. Zorg voor rust in je revalidatietraject en in je hoofd. Liever drie maanden te lang revalideren dan te vroeg beginnen en weer opnieuw je kruisband scheuren. Heb er daarnaast vrede mee dat dit is gebeurd en accepteer dat je dit de komende één, twee of drie jaar nog wel bezig gaat houden. Maar ga vooral met gepaste interesse om met dit traject en alles wat daarbij hoort. Verdiep je in de operatie, in de specialisten en in de wetenschap waarop alles is gebaseerd.

**Het is een verschrikkelijke blessure met enorm bepalende consequenties op het leven op dat moment, maar behandel deze blessure zoals elke blessure. Blijf nadenken over de lange termijn, ga er zelf hard mee aan de slag en heb geen haast! Je bent in goede handen bij de artsen en beweegspecialisten, maar heb je eigen traject zelf in de hand.”**

Foto's in dit artikel zijn  
afkomstig van YOERI VAN ASSOEW