

VOETBAL

Jeroen van de Camp richtte FC Kruisband op

NIEUWS, ERVVARINGEN, ONDERZOEK EN INFORMATIE DELEN

Door Joris Zandbergen

Het wordt ook wel de 'hartaanval van de knie' genoemd en heel veel sporters, op alle niveaus, krijgen er mee te maken. Het scheuren van de voorste kruisband is een zware en ingrijpende blessure.

Jeroen van de Camp is een ervaringsdeskundige. Maar liefst drie keer scheurde hij de voorste kruisband van zijn linkerknie. Om lotgenoten te kunnen informeren en motiveren, richtte hij de website FC-Kruisband.nl op. De site beschikt over een enorme database over alles wat met de blessure te maken heeft. Op FCKruisband.nl vind je een verzameling van het laatste nieuws over de kruisbandblessure, ervaringen, informatie, video's en verhalen.

Kennis delen

Jeroen wil de geblesseerd geraakte sporter informeren en verder helpen, maar ook hen die de medische behandeling of begeleiding doen. "De blessure verder onder de

aandacht brengen, de vragen op de goede plek krijgen. Dat is mijn missie."

Hoewel Jeroen geen medische achtergrond heeft, is hij buitengewoon goed geïnformeerd over de knieblessure. Zelfs tot aan het punt dat professionals/medici hém raadplegen. "Ik heb heel veel interesse en zelfs passie voor deze blessure. En ik wil mijn kennis graag delen", vertelt hij.

De ruptuur van de voorste kruisband komt jaarlijks bij drie procent van de amateursporters voor, en een veelvoud van dat bij topsporters. "Er zijn een heleboel dingen die je zou kunnen aanmerken als bijdragende factoren voor deze blessure", zegt Jeroen. "Als je het onderzoekt, zie je

trends. Vrouwen hebben bijvoorbeeld een grotere kans hun kruisband te scheuren dan mannen in dezelfde sport. In het Engelse vrouwenvoetbal is er onderzoek gedaan en daaruit bleek bijvoorbeeld dat die kans nog groter is tijdens hun menstruatie. Maar er zijn veel meer factoren: een andere omgeving, bijvoorbeeld bij een nieuw contract, de tijd van het jaar; in de voorbereiding of net na de winterstop. Het zijn allemaal factoren, maar geen oorzaak. Bij de eerste ruptuur neig ik ook een beetje naar pech. Meestal is de tweede keer geen pech. Dan zie je vaak dat iemand te snel is teruggekomen en nog niet uitgerevalideerd was."

Niet te voorkomen

De blessure komt veruit het vaakst voor bij 'pivoterende' sporten (waarbij je draait, vaak met medesporters om je heen) zoals voetbal, basketbal, hockey en handbal en bij skiën. Hoewel het dus vaak gebeurt bij contactsporten, is de kruisbandruptuur

meestal niet het gevolg van contact met een ander of iets anders. Het gebeurt 'gewoon' bij het wenden en keren of na een verkeerde landing.

Zelfs al kennen we de factoren en weten we wanneer en waar het kan gebeuren, de blessure is vrijwel niet te voorkomen. Daarom is de site van Jeroen ook juist voor het vervolgtraject.

"Er zijn verschillende technieken voor het opereren. En de ene orthopeed doet er twintig per jaar terwijl de andere er tweehonderd doet. Mijn advies is: ga en verwijst naar een specialist en een fysiotherapeut die veel kruisbandletsels zien en behandelen. De patiënt moet de kapitein worden

van zijn eigen revalidatietraject. Ga op zoek naar een goed team."

Voor masseurs, toch vaak de eerste in lijn als het gaat om begeleiding vanuit sportteams, heeft Jeroen een goed advies.

"Laat de geblesseerde niet buiten het team vallen. Betrek hem of haar bij elk succes. Mentale steun is belangrijk. Ook in het groepsproces. Iemand die terugkeert van een kruisbandblessure moet geduld hebben, deze blessure duurt lang. En er moet een plan zijn. Bouw het rustig op. Doe je de revalidatie goed? Op al deze dingen kunnen masseurs invloed hebben, als een soort vertrouwenspersoon in het team." ●

"De blessure verder onder de aandacht brengen, dat is mijn missie"

Wie is Jeroen van de Camp?

Jeroen van de Camp (41) is eigenlijk het schoolvoorbeeld van een ervaringsdeskundige. In 2003 en 2004 scheurde hij zijn voorste kruisband volledig af. Beide malen volgde een herstellende operatie.

Bij de derde keer, in 2009, werd de knie niet volledig 'vernieuwd'. Hij gaat dus nu door het leven zonder voorste kruisband in de linkerknie.

Zijn ervaringen met deze blessure noopten hem ertoe zich te gaan verdiepen in de kwetsuur, met FC Kruisband als resultaat.

Omdat hij zoveel onderzoek deed naar en data verzamelde over de knieblessure, wordt Jeroen inmiddels gezien als een autoriteit op dit gebied. Hij spreekt op medische congressen, overlegt met orthopeden en organiseert, onder de titel De Blessuretijd voor patiënten en de VKB Trilogie voor fysiotherapeuten, symposia over dit onderwerp. Zijn achtergrond is niet medisch, maar inmiddels werkt hij wel, mede door zijn onvermoeibare onderzoek naar de kruisbandblessure, voor Movamento, een organisatie van fysiotherapeuten.

