

In de rubriek K.N.I.E. vertelt een sport(st)er over zijn/haar voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree... en daarna.

In DEEL 25:



Kataline Hiensch (1995) scheurde in 2011 en 2017 haar voorste kruisband af in haar rechterknie en linkerknie als speelster van haar huidige club Sparta Nijkerk.

De verdedigster begon haar voetbalcarrière bij de jongens van Sparta Nijkerk. Sinds 2012 speelt zij bij de dames.

Kataline kan in mei 2019 met haar team, Vrouwen 1 van Sparta Nijkerk, kampioen worden. Het team ligt op koers om het kampioenschap binnen te halen, wat een unieke prestatie zou zijn als promovendus in de 3<sup>e</sup> klasse.



## 01

### WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Ik heb nu twee keer mijn voorste kruisband afgescheurd. In januari 2011 scheurde ik de voorste kruisband van mijn rechterknie af. Zes jaar later, op 16 september 2017, scheurde ik de voorste kruisband van mijn linkerknie af. Het gebeurde beide keren in een competitiewedstrijd op het (zelfde) kunstgrasveld van Sparta Nijkerk.

De eerste keer gebeurde het tijdens een duel. Ik ging een duel aan, terwijl ik eigenlijk al wist dat ik er positioneel niet heel goed voor stond. Ik raakte dan ook uit evenwicht, probeerde me nog op te vangen, maar op het moment dat ik terug op de grond landde maakte mijn knie een rare beweging en ik zakte er doorheen.

De tweede keer gebeurde het eigenlijk uit het niets. Ik sprong om een 'hoge' bal terug te koppen. Zoals je zo vaak doet. Niet echt een duel, maar wel met een tegenstander in de buurt. Ik sprong en landde verkeerd. Knak. Weer zakte ik door mijn knie...”



## 02

### WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Bij de eerste kruisbandblessure had ik eigenlijk niet door wat er aan de hand was. Ik was toen 15 jaar oud en had nog nooit echt een blessure gehad. Ik verging ook niet van de pijn, maar doorvoetballen ging ook niet. Ik heb toen vier weken met een knik in mijn been gelopen, tot ik toch maar besloot om naar de huisarts te gaan. Ik kon alles, maar een wedstrijd spelen ging alleen niet.

Bij de tweede keer, wist ik gelijk hoe laat het was. Ik lag op het veld en dacht alleen maar: 'ow nee niet weer hè!'. Omdat ik vijf weken later op reis naar Australië zou gaan, kwam er ook wel beetje paniek bij kijken. Wat zou dat betekenen voor het 'voetballen'? Eerst 7 maanden reizen en daarna opereren. Dat zou dus betekenen dat ik bijna twee seizoenen niet zou kunnen voetballen. Dan zakt de moed wel even in je schoenen...”

## 03

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

“Nee, ik had nog nooit van een voorste kruisbandblessure gehoord toen het mij gebeurde. Zelfs toen de orthopeed mij het bericht vertelde, moest hij eerst vertellen wat de consequenties waren tot ik de ernst ervan ik kon zien. Het stukje '9 maanden revalideren' was overigens genoeg. Bij de tweede keer, wist ik uiteraard wel wat het inhield.”

## 04

### WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“De eerste keer ben ik geopereerd door orthopeed Brokelman in het Sint Jansdal ziekenhuis te Harderwijk.

De tweede keer ben ik geopereerd door dokter Gaasbeek in het Meander Medisch Centrum te Amersfoort.”



## 05

### HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“Beide operaties zijn goed verlopen.

Bij beide knieën/operaties is dezelfde techniek toegepast: een deel van mijn hamstring werd gebruikt als 'nieuwe kruisband'. De techniek die ze daarvoor toepassen was in 2011 nog redelijk 'nieuw' had ik begrepen. Bij mijn operatie waren toen ook meerdere deskundigen aanwezig om dat te zien. De operatie duurde daarom ook 3 uur in plaats van 1,5 uur zoals bij de tweede operatie. De pijn na de operaties was te vergelijken. Niet heel groot, maar ook niet pijnvrij.”

## 06

### WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

“Beide keren heb ik gerevalideerd bij Marco Kamphorst van Fysiotherapiepraktijk Corlaer. Een fijne fysiotherapeut, die niet alleen veel kennis heeft van kruisband letsels, maar je ook op sociaal vlak je goed kan begeleiden. Het is denk ik belangrijk dat je revalideert op een plek waar je je goed voelt. Je komt er toch minstens 2x in de week gedurende 9 maanden. Ondanks je er hard moet werken, ben ik er nooit met grote tegenzin naar toe gegaan. Toen ik de kruisband van mijn andere knie afscheurde heb ik dan ook niet getwijfeld om naar een andere fysiotherapeut te gaan.”

## 07

### HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

“De revalidatie verliep beide keren goed. Bij beide blessures stond ik met 9 maanden op het veld om mijn eerste minuten te maken.”



Ik denk dat iedereen wel tegenslagen kent in zijn/haar revalidatie of er even minder vertrouwen in heeft. Dat maakt het soms zwaar. Maar ik mag niet klagen, ik heb het binnen de 'gemiddelde' revalidatietijd gedaan en tegenwoordig nauwelijks nog klachten aan mijn knie."



08

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

"Poeh. Ik denk het mentale deel. Bij de eerste revalidatie was ik nog enigszins naïef. Ik had nog nooit eerder een blessure gehad, dus ik deed gewoon precies wat mij gezegd werd. Het was allemaal nieuw. De tweede keer vond ik mentaal zwaarder. Je weet precies hoe lang de revalidatie duurt en wat er van je verwacht wordt. Op de één of andere manier lijken die negen maanden dan langer te duren. Ik wilde te veel en te snel, waardoor je vaak twee stappen vooruitging maar vervolgens weer één stap teruggezet werd. Voor jezelf schiet het dan niet op."

09

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

"Ik kan mij vooral nog de tweede rentree herinneren. Ik had bijna anderhalf seizoen niet gevoetbald (i.v.m. de reis naar Australië en de revalidatie) en miste het voetballen meer dan ik had gedacht. De revalidatie verliep goed en op 28 maart 2018 mocht in mijn eerste wedstrijdminuten maken. Notabene tegen dezelfde tegenstander als toen het gebeurde in 2017. Ik was zenuwachtig en blij tegelijk. Het waren slechts 15 minuten die ik mocht maken, maar het gevoel dat je weer mee mocht doen met het spelletje, was toch top! Om dan na 15 minuten te wisselen (terwijl je je goed voelt), is dan wel lastig."

10

## BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Ik stond er bij de eerste revalidatie niet zo bij stil. Ik ging gewoon weer. Ik had genoeg vertrouwen in mijn knie om weer, tussen de jongens, zoals vanouds te voetballen. Ik had op dat moment weinig last van angsten. Bij de tweede keer dacht ik er veel meer over na. Ik wist nu tenslotte hoe snel het mis kon gaan. Je gaat jezelf afvragen of je er dan geen aanleg voor hebt of wat als het een derde keer gebeurt? En wat als je straks weer op dat ene veld moet spelen waar het tot twee keer toe is misgegaan. Dit was vooral in de laatste fase van de revalidatie wanneer je al wel mag trainen, maar nog geen wedstrijdminuten mag maken. Toen ik eenmaal weer in het wedstrijdveld stond, kon ik het beter van mij afzetten. Ik dacht toen niet meer na en ging er gewoon weer vol voor. In dat opzicht ben ik niet anders gaan voetballen."



11

## WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

“Achteraf gezien was de timing van mijn eerste kruisbandblessure misschien niet heel gunstig. Ik speelde toen bij de jongens en kon goed meekomen in het tweede selectieteam (C2). Ik was fit. Of ik dan nu ook echt op hoger niveau had gevoetbald, dat durf ik niet te zeggen. Wie weet? Ik denk wel dat ik nooit meer echt op mijn oude niveau ben teruggekomen. Ik ben toen na de blessure overgestapt naar het meidenvoetbal. Het meidenvoetbal lag op dat moment niet op hetzelfde niveau als het jongensvoetbal waar ik vandaan kwam.”



12

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

“Niet opgeven!

Jezelf, gedurende de revalidatie, blijven herinneren aan waar je het allemaal voor doet. Doordat ik betrokken was bij het team en iedere uit- en thuiswedstrijden ben gaan kijken, kon ik mezelf blijven motiveren. Ik vond het verschrikkelijk om wedstrijden te bekijken vanaf de bank, maar je weet dan wel weer waar je het voor doet.”

13

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

“Ik zou eigenlijk niet gelijk iemand kunnen opnoemen. Ik weet toevallig dat Cerny van Ajax pas zijn voorste kruisband heeft afgescheurd. Dit weet ik puur omdat ik toen zelf aan het revalideren was van mijn voorste kruisband, dan ben je toch alerter op zulke berichten.”

14

## WIL JE NOG IETS ANDERS VERTELLEN OF MEDEDELLEN IN DIT INTERVIEW?

“Opvallend aan deze blessure vind ik dat je als ‘voorste kruisband slachtoffers’ elkaar echt beter snapt. Als ik het bij iemand zie gebeuren of ik hoor het bericht dat een teamgenootje ook haar kruisband heeft afgescheurd, dan voel je haast met haar mee. Je kan zo goed begrijpen hoe het voor diegene is. Het is denk ik toch ander soort blessure dan een enkelblessure of een liesblessure.”



Foto's van Kataline Hiensch in dit artikel zijn afkomstig van haar zelf.