

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 28:



Jill Bayings (2001) scheurde in 2018 haar voorste kruisband af van haar linkerknie. De middenvelder speelde toen bij het CTO Eindhoven en Oranje O17. Inmiddels heeft zij haar rentree gemaakt en zit Jill bij de Oranje O19 EK 2019 selectie.



## 01

### WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Het gebeurde op 19 januari 2018 tijdens een competitiewedstrijd met het CTO Eindhoven uit bij Best Vooruit. De tweede helft was net begonnen. Ik ging een kopduel aan en landde vervolgens alleen op mijn linkerbeen. Voor mijn gevoel zakte ik er gewoon doorheen. Ik wist niet goed wat ik voelde. Ik had dit nog nooit meegemaakt.”

“ ”

**IK WIST NIET GOED WAT IK  
VOELDE. IK HAD DIT NOG NOOIT  
MEEGEMAAKT.**

## 02

### WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Op het moment dat het gebeurde dacht ik niet zoveel. Ik had pijn, maar niet het gevoel dat het heel ernstig was. Ik was meer in paniek en dacht niet meteen aan een kruisbandblessure. Ik heb niet door gespeeld en ben meteen gewisseld. Op de bank heb ik de knie meteen gekoeld. Na afloop van de wedstrijd heb ik samen met de fysiotherapeut nog testen gedaan die ik vrijwel zonder problemen kon uitvoeren. Dus ik dacht dat het wel meeviel en dat ik geluk had gehad.

Helaas was dit niet het geval. Die maandag kon ik meteen terecht bij de sportarts van TopSupport in Eindhoven en later in de middag kon ik meteen een MRI laten maken.

Een paar dagen daarna werd ik gebeld en kreeg ik de uitslag van de MRI-scan, met het slechte nieuws dat ik toch mijn voorste kruisband had afgescheurd.

Er gaat dan van alles door je heen, ik dacht direct: *dit wordt een jaar zonder voetbal en daar gaat mijn seizoen bij CTO Eindhoven en het EK dat ik met Oranje O17 zou gaan spelen in Litouwen.* Een flinke klap op wat een mooi seizoen voor mij zou gaan worden. Het seizoen viel in duigen.”



## 03

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

“Nee eerlijk gezegd niet. Ik had nog nooit een blessure aan mijn knie gehad, dus wist er ook niet heel veel over. Wel waren er twee teamgenoten van mij die ook hun voorste kruisband hadden afgescheurd. Je hoort dan zo links en rechts hun verhalen, maar het dringt pas echt tot je door hoe zwaar zo'n kruisbandblessure en revalidatie is, als je er zelf middenin zit.”

## 04

### WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“Op 9 februari 2018 ben ik geopereerd bij Annatommie mc in Amstelveen. Door orthopeed Hans Frejlach.”

## 05

### HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“Omdat de knie rustig was en er weinig vocht in zat, kon ik snel geopereerd worden. De operatie verliep goed.



Ik had besloten om niet mee te kijken met de operatie, want dat is niks voor mij. Ze hebben mijn hamstring gebruikt voor een nieuwe kruisband en mijn meniscus wat bijgeschaafd, maar dat was gelukkig minimaal. Nadat ik wakker werd van de narcose was mijn been helemaal ingepakt, maar de pijn viel wel mee. Door de narcose voelde ik me wel een beetje misselijk, maar dat verdween gelukkig al snel. Diezelfde dag mocht ik nog naar huis.”



## 06

### WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

“Ik heb gerevalideerd bij fysiotherapeute Joyce Versteeg, zij werkt bij TopSupport in Eindhoven.

Drie dagen in de week (op maandag, woensdag en vrijdag) werkte ik vooral aan de kracht en coördinatie. En de twee andere dagen trainde ik vooral mijn armen en mijn romp. Dit was een goede combinatie.

Bij Topsupport revalideerde veel mensen met een kruisbandblessure, zowel topsporters als breedtesporters. Hierdoor leer je mensen kennen die hetzelfde hebben meegemaakt en door hetzelfde proces moeten gaan. Dit zorgt ervoor dat je makkelijker over je blessure kan praten, omdat zij weten hoe het is.”

“ ”

**JE HOORT DAN ZO LINKS EN RECHTS HUN VERHALEN. MAAR HET DRINGT PAS ECHT TOT JE DOOR HOE ZWAAR ZO’N KRUISBANDBLESSURE EN REVALIDATIE IS, ALS JE ER ZELF MIDDENIN ZIT.**

## 07

### HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

“Het was zwaar, maar alles verliep heel goed en soepel. Na de operatie is mijn focus vol op het herstel gegaan en zat ik vol energie om sterker terug te komen.

De revalidatie verliep zonder grote tegenslagen en ik kreeg iedere keer een ontzettende boost als ik weer een stapje verder mocht en kon.



Joyce pushte mij tot het randje om het uiterste in mij naar boven te halen. Elke keer weer wist ze mij uit te dagen in het programma dat ze had opgesteld voor die dag. Ik trainde meestal 2 á 3 uur bij de fysio en dat was flink zweten. Hier ben ik TopSupport en Joyce heel dankbaar voor. Mede door de goede begeleiding en het programma ben ik sterker teruggekomen. Ook in de zomervakantie heb ik doorgetraind, zodat ik na de vakantie individueel op het veld kon starten. Ik wilde namelijk niet stoppen met trainen, want als je een tijdje *stil-ligt* duurt de revalidatie alleen maar langer en dit was geen optie

voor mij. Ik wist dat ik nu door moest pakken.



Na de vakantie werd het harde werken beloond en mocht ik op 14 augustus 2018 eindelijk mijn voetbalschoenen weer aan.



Ik startte na iets meer dan 6 maanden met een individueel programma op het veld. Dit ging goed en de knie reageerde hier niet op.



Langzamerhand sloot ik bij bepaalde oefeningen aan bij de groep. Nog wel zonder het aangaan van duels. Dit vond ik niet erg want hierdoor krijg je het gevoel dat je er weer bij hoort: je maakt weer onderdeel uit van het team. Dit bouwde zich steeds verder uit, waardoor ik uiteindelijk weer volledig mee kon trainen en vervolgens voor de winterstop nog wedstrijdminuten kon maken."

## 08

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

"Zonder twijfel het mentale deel. Fysiek ging alles prima. Je krijgt nieuwe oefeningen en je weet dat je daardoor sterker zal worden. Op het fysieke deel heb je zelf invloed. Ik had het gevoel dat je daar zelf aan kan werken door keihard te trainen bij de fysio en in de sportschool. Soms heb je dan spierpijn of iets maar dat hoort erbij en dan weet je dat je hard getraind hebt. Mentaal vond ik het zwaarste. Je gaat door een lange tunnel en het licht aan het einde van de tunnel lijkt maar niet te komen. Ik was gewend om met het team te trainen, je doet een teamsport. Dus het was erg zwaar om elke dag alleen bij de fysio binnen te trainen, terwijl je je teamgenoten naar het veld ziet gaan. Met in je achterhoofd dat de revalidatie nog maanden zou gaan duren.

Daarnaast zie je het Nederlands elftal O17 wedstrijden spelen en naar het EK gaan. Dat valt zwaar en dan denk je: *shit daar had ik moeten staan*. Toch moet de knop om en je moet niet te veel gaan focussen op andere dingen. Doorzettingsvermogen en hard werken is daarbij heel belangrijk."

“ ”

**DOORZETTINGSVERMOGEN EN  
HARD WERKEN IS DAARBIJ HEEL  
BELANGRIJK.**



## 09

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

"Ik maakte mijn rentree op 14 december 2018 in de wedstrijd tegen vv Alkmaar. Ik was eigenlijk helemaal niet zenuwachtig en ik had er juist heel veel zin in. Ik wist al een tijdje dat ik minuten zou gaan maken, dus ik keek die week heel erg uit naar de wedstrijddag op vrijdag. Het invallen en weer terug zijn voelde heerlijk! Al het harde werken werd beloond en het belangrijkste was dat ik weer genoot van het spelletje. We wonnen de wedstrijd met 3-0. Kort daarna werd ik opgeroepen voor het Nederlands elftal O19."

## 10

### BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Nee, ik ben niet anders gaan spelen. Ik heb geen angst tijdens duels of wedstrijden. Wel is het belangrijk om krachttraining te blijven doen. Ook specifieke knie oefeningen zodat je spieren sterk blijven. Belangrijk is ook om te luisteren naar je lichaam en een goede arbeid- rust verhouding te hebben."

## 11

### WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Deze blessure heeft mij zeker een aantal dingen gekost, zoals: het missen van de kwalificatie-rondes met het Nederlands elftal O17 en uiteindelijk ook het EK in Litouwen. Met het CTO Eindhoven speelden we mooie bekerwedstrijden tegen FC Twente en PSV die ik ook heb moeten missen."



"Ik ben er mentaal sterker van geworden en weet hoe ik om moet gaan met tegenslagen. Uiteindelijk werd ik na lange tijd weer opgeroepen voor het Nederlands elftal O19 voor een oefentoernooi in Spanje. Daar heb ik weer mijn eerste minuten gemaakt in de wedstrijd tegen China. Ook bij de kwalificatie-ronde in april 2019 zat ik bij de selectie. We plaatsten ons voor het EK in Schotland. In de laatste wedstrijd tegen IJsland mocht ik invallen en maakte ik de winnende goal. Dit voelde als een beloning na alle pech van vorig jaar!"





12

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

"Iedereen krijgt te maken met tegenslagen, maar het gaat erom hoe je ermee omgaat. Er zullen in je revalidatie diepe dalen zijn, maar blijf doorzetten en geef nooit op. Er komt altijd een moment dat al jouw harde werken wordt beloond. Dan weet je waar jij al die tijd zo keihard voor getraind hebt. Hou vast aan de goede dagen. Ook is het belangrijk om niks te overhaasten, een paar weekjes langer revalideren maakt dan ook niet meer uit na al die maanden.



13

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

"Zlatan Ibrahimovic. Hij werd door veel specialisten eigenlijk al afgeschreven en zou niet meer kunnen voetballen. Hij heeft het tegendeel bewezen door te geloven in zijn doel én voor hem was opgeven geen optie. Hij heeft superhard gewerkt en is nu nog steeds een succesvolle voetballer."

14

## WIL JE NOG IETS ANDERS VERTELLEN, MEDEDELLEN OF TOEVOEGEN?

"Ik wil FC Kruisband bedanken voor de mogelijkheid die ze mij hebben gegeven om mijn verhaal met andere te delen. Er staat op fckruisband.nl ook veel informatie die je kan gebruiken bij een kruisbandblessure. De filmpjes en foto's op de website laten zien hoe succesvol je kan zijn na een kruisbandblessure. Dit motiveert je."



Foto's van Jill Bayings  
in dit artikel zijn afkomstig van haar zelf.