K.N.I.E.

Kruisband **N**abeschouwing **I**nteressante **E**rvaringsdeskundige

In de rubriek *K.N.I.E.* vertelt Yoeri van Assouw over zijn voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree… en daarna.

In **DEEL 31**:

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 en ervaringsdeskundige en vanuit dat perspectief vertelt hij zijn verhaal.

01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"Op vrijdag 21 december 2018 scheurde ik mijn voorste kruisband af in mijn linkerknie. Het gebeurde de avond voor het weekend van Kerstmis… *geen perfecte timing dus*.

Tijdens een zaalvoetbalwedstrijd in Sporthal T-Kwadraat in Tilburg speelden wij 's avonds om 22:00 uur nog een wedstrijd. Na een lange dag werken, snel naar huis, eten om vervolgens naar de sporthal te fietsen om daarna met nét genoeg veldspelers aan de wedstrijd te beginnen. Ik weet het nog goed: binnen 10 minuten stonden we met 4-0 achter tegen een tegenstander welke op papier minder goed presteerde dan wij in de competitie. Vandaar misschien de aanwezigheid van een vleugje frustratie met een snufje over-enthousiasme. Het gevolg.... een kopduel aan willen gaan met een tegenstander, in de zaal, met een plofbal, *briljant idee*. Normaalgesproken zou ik dit dus niet in mijn hoofd halen. Nu dus wel met als gevolg het verliezen van mijn balans door contact met de tegenstander in de lucht. Een overstrekking gevolgd door rotatie van mijn been, toen ik met één been op de grond neerkwam, was het resultaat. Twee perfecte ingrediënten voor het scheuren van je voorste kruisband en in mijn geval ook het scheuren van mijn meniscus aan zowel de binnen- als de buitenzijde."

> **TWEE PERFECTE INGREDIËNTEN VOOR HET SCHEUREN VAN JE KRUISBAND.**

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Het staat nog goed in mijn geheugen gegrift. De pijn viel de eerste 5-10 seconde nog ontzettend mee. Het was meer de schrik waar ik mee bezig was. Ik herinner me het geluid nog goed,
Eenmaal op de grond liggend begon de pijn in mijn knie gevolgd door een zeurend en zwaar linker onderbeen. Ik weet nog dat ik naar mijn been keek omdat ik dacht dat mijn linker onderbeen naast mijn knie was komen te staan i.p.v. er onder. Gelukkig voelde dit alleen maar zo. Ik werd enorm misselijk en begon (nog meer) te zweten waarop volgde dat ik in een tijdsbestek van zo'n 10-15 seconde (schat ik) enorm rustig werd en het gevoel vanaf toen wel erg prettig was. Ik had geen pijn meer, mijn hele lichaam stond als het ware uit, zo leek het.
Iets later kwam het besef dat er nu wel erg veel vocht in mijn knie kwam en ik uit de informatie vanuit mijn werk (Bewegings-agoog bij FysioHolland, een praktijk voor fysiotherapie) wel wist dat het zomaar eens gedaan kon zijn met mijn voorste kruisband. Ik dacht alleen maar: *dat gaat de eerste operatie uit mijn leven worden*.

Uiteindelijk werd ik opgehaald om met de auto door te rijden naar de huisartsenpost waar ik, zoals verwacht, weer naar huis werd gestuurd met het advies: *morgen maar eens te kijken hoe het na een nacht slapen zou voelen*."

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Dat wist ik zeker. Ik begon in die periode al steeds meer interesse te krijgen in deze blessure. Ook heb ik een aantal keer tegen

mijn collega's gezegd dat ik hoopte dat ik deze blessure nooit zelf zou krijgen. Toevallig mocht ik één week voordat mijn eigen operatie gepland stond, vanuit mijn werk en interesse, meelopen met een orthopedisch chirurg. De eerste operatie die voor die dag gepland stond was een voorste kruisband reconstructie.
Deze reconstructie werd uitgevoerd met dezelfde benadering die ik ook zou gaan krijgen: de quadricepspees techniek. Ik heb de dokter *de witte jas* van zijn lijf gevraagd gedurende deze operatie. Dan ga je ineens toch anders naar zo'n operatie kijken!"

“ ”

EEN BELANGRIJK BESLUIT VOOR DE EERSTE FASE VAN HET REVALIDATIETRAJECT.

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Ik ben op 22 maart 2019 geopereerd in kliniek Medinova in Breda (Inmiddels Bergman Clinics) door dr. Robbert van Dijck."

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"Perfect, ik heb er geen andere woorden voor. Zelf was ik enorm gespannen voorafgaand aan de operatie.
Omdat ze regelmatig pas tijdens zo'n operatie kunnen, of gaan besluiten, wat ze gaan doen was de enige onrust in mij gebaseerd op de vraag: gaan ze mijn meniscus wel of niet hechten. Een belangrijk besluit voor o.a. de eerste fase van het revalidatietraject.
Eenmaal heerlijk uitgeslapen werd ik naar de kamer gebracht waar mijn hongerklop begon. Na het eten van een ijsje en een broodje mocht ik laten zien welke "*kunstjes*" ik allemaal kon tijdens het lopen met twee krukken. Daarna mocht ik naar huis.

Een collega van mij, Manueel Therapeut Ruben Luijkx, was de hele ochtend en gedurende de operatie aanwezig in de operatiekamer. Ik kon hem daarna dus allerlei vragen stellen over hoe de operatie was gegaan en wat de conclusies waren na de operatie."

06

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"Dinsdag 26 Maart, 4 dagen na de operatie, begon mijn post-operatieve fase van het revalidatietraject bij mijn eigen werkgever: FysioHolland Tilburg door collega Ruben Luijkx. Iedere collega heeft mij gedurende het traject wel ergens mee kunnen helpen. De één heeft me geholpen met het geven van informatie, de ander met fysieke behandelingen of in een later stadium met het motiveren of overhalen de oefeningen te gaan doen wanneer ik even geen motivatie had. Ook de faciliteiten zijn perfect voor deze revalidatie. Dit alles heeft ervoor gezorgd dat ik de goede en juiste afweging heb kunnen maken om te kiezen voor de operatie, maar los daarvan ook exact wist waar ik aan toe was. Zo heb ik heel bewust gekozen om niet binnen drie maanden na het scheuren van de voorste kruisband geopereerd te worden, met de redenen die daarbij horen. Ik vind het zelf belangrijk, en een tip die ik mee wil geven aan zowel de behandelaar als revalidant, dat je ervoor moet zorgen dat je precies weet waar je aan toe bent. Als je in de pre-operatieve fase erachter komt dat je deze

zware periode na je operatie niet door kan trekken met de discipline die daarbij hoort, dan zou dat al één van de vele redenen kunnen zijn om je niet te laten opereren. Na de operatie is er namelijk geen keuze meer voor half werk, dan ga je ervoor of je nu wil of niet!"

“ ”

NA DE OPERATIE IS ER NAMELIJK GEEN KEUZE MEER VOOR HALF WERK, DAN GA JE ERVOOR OF JE NU WIL OF NIET!

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Het liep volgens plan. Al is mijn eerste gedachten dat het niet snel genoeg ging… maar als ik alles dan weer relativeer dan ging het eigenlijk wel snel genoeg.
Ik heb gedurende mijn revalidatie werkelijk geen moment gehad waarop ik dacht dat het niet goed zou gaan. Ik denk dat dit kwam omdat ik enerzijds precies wist wat me te wachten stond met alle achtergrondinformatie van mijn collega's, de wetenschappelijke ondersteuning en de website van FC Kruisband.
Maar ook door alle facetten van het revalidatietraject zo in te delen dat je zelf de rust hebt om gedurende je traject de tijd te kunnen nemen die nodig is om te kunnen revalideren. Zonder dat er dus bijvoorbeeld een deadline van een EK (denk aan de revalidatie van Memphis Depay) of wat dan ook in je nek hijgt.
Mijn omgeving in de vorm van collega's, achtergrondinformatie, faciliteiten en thuissituatie zorgde ervoor dat er in principe geen belemmeringen hoefde te zijn gedurende de revalidatie. Leg je erbij neer dat het spelen van wedstrijden er de komende tijd niet in gaat zitten, ook het revalidatietraject is geen wedstrijd."

“ ”

OOK HET REVALIDATIETRAJECT IS GEEN WEDSTRIJD

08

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

"Ik vond het totaal niet zwaar behalve de Fragmin-injecties, *haha*. Op de één of andere manier trok mijn buikwand zich steeds terug toen ik die spuit wilde zetten."

09

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

"Op 8 maart 2020 maakte Ik mijn rentree. Bijna 15 maanden na trauma en bijna 12 maanden na de operatie.
Ondertussen waren we met het gehele team overgestapt naar een andere club in Tilburg: VV Zigo. De wedstrijd waarbij ik mijn rentree maakte was wederom een bewuste keuze. Met alle respect voor de tegenstander maar zij stonden stijf onderaan in de competitie waardoor wij, op papier, zonder druk zouden moeten kunnen spelen.

Uiteindelijk, na de eerste 30 minuten gevlagd te hebben, kwam ik in het veld. De eerste corner die ik mocht nemen na vijf minuten spelen waaide zomaar de goal in. Ik was met stomheid geslagen natuurlijk.

Wel kwam ik tot de conclusie dat een voetbaltraining in de kelderklasse van minder hoog niveau is dan een wedstrijd in de kelderklasse. Dus na een ongeveer 15 minuten gespeeld te hebben was ik blij dat de scheidsrechter gefloten had voor het rustsignaal zodat ik even op adem kon komen. Al denk ik wel dat de bewijsdrang en de gretigheid er misschien voor had gezorgd dat ik iets te veel wilde in deze 15 minuten. Na de rust had ik de gehele tweede helft gespeeld met een heerlijk gevoel!

Helaas werd in deze periode, door het Corona-virus, besloten dat er niet meer gevoetbald kon worden waardoor ook v.v. Zigo moest sluiten.
Wéér een aantal maanden geen voetbal, zo lijkt het."

10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Je komt hierdoor tot de conclusie dat iedereen zwaar geblesseerd kan raken. Het onvoorzichtige gaat daardoor uit je spel en uit je handelen. Maar op het veld blijf ik dezelfde *stofzuiger* op het middenveld. Hard werken, soms mijn frustratie uiten op de scheidsrechter of spelers, maar over het algemeen weer willen voetballen met als doel om plezier te hebben met vrienden/teamgenoten."

> **"JE KOMT HIERDOOR TOT DE CONCLUSIE DAT IEDEREEN ZWAAR GEBLESSEERD KAN RAKEN."**

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Het prestatiegericht voetballen is er helemaal af. Dat werd naarmate ik *ouder* werd al steeds minder, alleen het zeuren op scheidsrechters en tegenstanders waren daar nog de naweeën van. Mijn instelling is nu dat ik vooral plezier wil maken in het sporten met mijn teamgenoten en/of vrienden en dat ik fit wil blijven."

> **"ZORG ERVOOR DAT JE ALLES GOED IN JE OMGEVING AFSTEMT OP JE BLESSURE."**

12

WAT ZOU JE SPORTERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"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.

Ben nieuwsgierig naar wat er met jouw lichaam gebeurt en gaat gebeuren in de toekomst.

Natuurlijk is er een verschil tussen een topsporter (zoals Memphis Depay) en een tob-sporter/recreatiesporter zoals ik. Elk traject is uniek. Ik zal niet zeggen dat je er met alleen rust in je hoofd en omgeving gaat komen. Het vergt discipline, fysiek hard trainen en veel interesse in wat je allemaal te wachten staat. Zie het allemaal als een leerschool en onderzoek alles wat je doet. De pre-operatieve fase… het kiezen van de juiste chirurg, fysiotherapeut en faciliteiten zijn daar al enorm belangrijke pijlers voor."

13

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

"Lastige vraag. Als ik kijk naar wat ik een goede sporter vind dan is dat niet persé op de kwaliteiten/talenten van de betreffende sporter gebaseerd maar meer op het omgaan daarmee. Zo is Memphis Depay natuurlijk een bizarre casus van hoe sterk hij mentaal (en fysiek!) is en waartoe zijn lichaam in staat is in zo'n korte tijd tijdens het revalidatietraject.

Los van het feit dat ik Depay ook kwalitatief erg goed vind, geef ik toch Zlatan Ibrahimovic als antwoord omdat hij het bewijs is van wat een fit lichaam en gezonde levensstijl kan doen met een sportcarrière. Dit heeft er in zijn geval voor gezorgd dat hij goed is hersteld van deze blessure maar ook dat hij op zijn oude dag nog op dit niveau aan het spelen is. Op zijn leeftijd nog deze gekke capriolen uithalen met zijn revalidatietraject als achtergrond geeft voor mij aan dat ik zijn voetbalkwaliteiten het meeste kan waarderen om in de voetbalsferen te blijven van voetballers welke ik zelf heb zien spelen."

"DE PRE-OPERATIEVE FASE… HET KIEZEN VAN DE JUISTE CHIRURG, FYSIOTHERAPEUT EN FACILITEITEN ZIJN DAAR AL ENORM BELANGRIJKE PIJLERS VOOR."

14

WIL JE NOG IETS ANDERS TOEVOEGEN AAN DIT INTERVIEW?

"Zuig alle informatie die je leest of hoort in je op maar ga deze informatie over het algemeen nooit vergelijken met je eigen traject. Elke persoon en elk revalidatietraject is uniek. De informatie daar omheen moet als doel hebben je te informeren en educatief zijn."

Foto's in dit artikel zijn afkomstig van YOERI VAN ASSOUW.