



In de rubriek K.N.I.E. vertelt Inge Vriese over haar voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree... en daarna.

In DEEL 36:



Inge Vriese (2004) scheurde op jonge leeftijd haar voorste kruisband tijdens een korfbalwedstrijd.

Inmiddels heeft ze haar rentree weer kunnen maken.

INGE VRIESE

"ALS JE IEDERE PAAR WEKEN NIEUWE DOELEN KAN STELLEN VOOR JEZELF, EN DEZE WORDEN DAN OOK BEHAALD DOOR JE, DAN ZAL JE REVALIDATIE VEEL POSITIEVER VERLOPEN."



01.

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“Ik heb mijn voorste kruisband afgescheurd op 31 oktober 2021. Hierbij heb ik ook een botkneuzing en een scheur in mijn meniscus opgelopen.



Ik speel korfbal bij Be Quick in Nuland. Ik was 17 en zat net in de selectie. Zonder dat ik het had verwacht ben ik toen uiteindelijk in het eerste team gekomen. We hadden net ons eerste deel van het buitenseizoen ongeslagen afgesloten. We hadden een oefenwedstrijd en ik had eerder die dag al 40 minuten met het tweede team gespeeld. Daarna mocht ik toen ook nog even invallen bij het eerste team. De bal kaatste op de korf en ging een hele andere kant op. Ik sprintte voor de bal en mijn tegenstander ook. Voordat ik het wist,

stond ik bijna uit en het publiek zat niet ver van de lijn verwijderd. Ik moest dus heel snel stoppen. Mijn onderbeen stond stil en de rest van mijn lichaam bewoog door. Ik viel eigenlijk meteen op de grond. Dit alles is gebeurd in sporthal de Geer in Geffen.”

02.

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

“Ik hoorde en voelde een knak in mijn knie en ik wist meteen dat het foute boel was. Mijn vader heeft hetzelfde meegemaakt en vriendinnen van mij ook. Toen ik jonger was had ik ook altijd al last van mijn knieën.

Ik viel meteen op de grond en wist dat ik niet meer door kon spelen. Het vreemde was dat ik totaal geen pijn heb gehad. Niet toen het gebeurde en ook niet de dagen erna. Ik ben naar de bank geholpen en toen realiseerde ik echt dat ik eruit lag en begon heftig te huilen. Ik was er op dat moment echt klaar mee.”

“ ”

IK HOORDE EN VOELDE EEN KNAK IN MIJN KNIE EN WIST METEEN DAT HET FOUTE BOEL WAS.

03.

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

“Mijn twee beste vriendinnen hebben ook allebei hun voorste kruisband afgescheurd en mijn vader ook. Ik wist er dus wel al iets vanaf, maar echt nog niet alles.

Je onderschat in het begin hoelang het allemaal gaat duren en ook het mentale



gedeelte onderschat je heel erg. Gelukkig had ik wel mijn twee vriendinnetjes die me echt goed steunde.”

04.

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

“Ik ben in het Jeroen Bosch Ziekenhuis geopereerd, door Denis Darthee”



05.

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

“De operatie is helemaal goed gelopen, ik had gekozen voor een ruggenprik waardoor ik dus de hele operatie bij bewust zijn ben geweest. Ik reageerde niet heel goed in het begin op de ruggenprik, want mijn bloeddruk daalde maar dit ging na wat adrenaline toegediend te krijgen wel beter. Verder ging de operatie voor mijn gevoel echt heel snel. Ik vond het heel fijn dat ik wakker was en heb ook dus nog best wel wat dingen aan de orthopeed en assistenten kunnen vragen. Ik vond de hele operatiedag wel spannend.

Gelukkig werkte mijn beste vriendin op dat moment in het ziekenhuis en die kwam dus net voor mijn operatie mij nog even succes wensen en is later op de dag ook nog een paar keer langsgesproken. Mijn vader was er ook op die dag en dat vond ik toen ook wel heel fijn. Ik had er heel erg zin in om geholpen te worden aan mijn knie maar aan de andere kant vond ik het ook heel spannend.”

06.

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

“Ik heb gerevalideerd bij Geert Korsten van move2bfit in omstreken Nuland, Geffen en Vinkel.”

07.

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

“Over het algemeen is mijn revalidatie heel goed gelopen. In het begin bleef er nogal veel vocht in mijn knie zitten dat voor mijn gevoel echt niet wegging. Toen dat eenmaal weg ging ben ik in een hele korte periode heel sterk geworden. Alles is prima verlopen.

Na zeven maanden werd ik iets te overmoedig en dacht ik dat ik wel iets van partijvorm mee kon doen, dit ging toen mis. Ik zakte door mijn knie heen en er ging meteen van alles door mijn hoofd. Toen heb ik meteen mijn fysio gemaild en daar kon ik de volgende dag meteen even terecht.

Uiteindelijk was er niks ergs aan de hand, mijn knie had gewoon een flinke *optater* gehad en ik moest een paar weken rustig aan doen.



Achteraf heeft dit me wel geholpen verder in mijn revalidatie. Ik was namelijk altijd een beetje eigenwijs en wilde het allemaal iets te snel. Door dit ongelukje ben ik even goed op mijn tenen getrapt.

“ ”

JE ONDERSCHAT IN HET BEGIN HOELANG HET ALLEMAAL GAAT DUREN.

08.

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

“Voor mij was het mentale gedeelte het zwaarste. Fysiek ging het mij heel makkelijk af. Ik ging sowieso al wel naar de sportschool dus voor mij was dat ook niet vervelend. Ik ben toen heel snel heel sterk geworden en dat ging me allemaal wel heel goed af.

Mentaal was het gewoon zwaar. Ik had met mezelf afgesproken dat ik naar elke training en wedstrijd zou gaan kijken van mijn team. Achteraf had ik alleen naar de wedstrijden moeten gaan. Je wordt dan namelijk continu geconfronteerd met het feit dat je geblesseerd bent en je niet kan doen wat je het allerliefste doet.

Maar ook gewoon met feestjes. Ook dan moet je de hele tijd opletten dat je niet te gek doet. Je moet er dus de hele tijd mee bezig zijn. Ik heb dus op 31 oktober mijn kruisband afgescheurd en kon toen geen elf/elf (Carnaval) vieren in Den Bosch. Ik ben toen op 23 februari geopereerd en heb dat jaar dus ook geen Carnaval kunnen vieren. Ik vond dit toen echt heel

vervelend want ik zat thuis en alle mensen die ik ken waren lekker aan het feesten. Dus het jaar erna had ik alleen maar meer redenen om er dus nog meer van te genieten.”



09.

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

“29 januari 2023 maakte ik weer mijn eerste minuten. Ik stond in de basis bij het eerste team en heb toen een halve wedstrijd gespeeld.”

“ ”

JE WORDT DAN NAMELIJK CONTINU GECONFRONTEERD MET HET FEIT DAT JE GEBLESSEERD BENT EN JE NIET KAN DOEN WAT JE HET ALLERLIEFSTE DOET.

10.

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

“Ik ben nu wel bewuster over mijn lichaam en weet wanneer ik wel iets moet doen en wanneer niet. Ik ben denk ik wel bewegelijker geworden door mijn herstel, door al het springen en de veldtrainingen.



Ik merk wel tijdens het trainen of als ik een wedstrijd speel, dat ik eigenlijk helemaal niet aan mijn knie denk. Het voelt allemaal heel goed en ben dan te veel bezig met het korfbal, ik heb dan niet eens tijd om aan mijn knie te denken. Dus ik ben er ook helemaal niet bang voor, wat alleen maar fijn is."



11.

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Ik was natuurlijk nog heel jong toen ik mijn voorste kruisband afgescheurde. Nu ben ik 18 jaar en heb alweer een paar wedstrijden gespeeld.

Destijds stond ik net in het eerste, was ik heel erg jong en vond mijzelf op dat moment nog de slechtste speler van het team. Inmiddels heb ik drie wedstrijden gespeeld en speel ik de ene keer bij het eerste en de andere keer bij het tweede. Voor mij gevoel heeft het dus niet heel veel uitgemaakt voor mijn carrière. Ik zie er eerder positieve dingen in dan negatieve. Nu ben ik ouder, mentaal & fysiek sterker en een stabielere speler."

“ ”

DUS IK BEN ER OOK HELEMAAL NIET BANG VOOR, WAT ALLEEN MAAR FIJN IS.

12.

WAT ZOU JE ANDEREN MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Je moet tijdens je blessure echt leren om naar het positieve te kijken. Je kan het beste korte doelen stellen. Als je bijvoorbeeld net bent geopereerd kan je doel zijn: vocht uit je knie. En je moet dan niet al bezig zijn met weer volledig willen sporten. Als je iedere paar weken nieuwe doelen kan stellen voor jezelf, en deze worden dan ook behaald door je, dan zal je revalidatie veel positiever verlopen."

“ ”

IK ZIE ER EERDER POSITIEVE DINGEN IN DAN NEGATIEVE.

13.

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

"Ik heb altijd Virgil van Dijk als voorbeeld gebruikt. Ik vind hem een hele goede voetballer.

Hoe hij presteert bij Liverpool FC en in het Nederlands Elftal na een kruisband blessure is iets waarvan iedereen van kan dromen."

Foto's van Inge Vriese in dit artikel zijn afkomstig van haar persoonlijk of haar Instagram account.