

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 27:



Renee Kolken (1999) scheurde in 2018 tijdens een handbalwedstrijd haar voorste kruisband af in haar rechterknie. Zij speelt bij V.Z.V. en heeft inmiddels haar rentree weer kunnen maken.

01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"Het gebeurde tijdens een thuiswedstrijd op 15 april 2018 tegen VOC/Amsterdam. Ik zat er die wedstrijd niet heel lekker in en mocht in de tweede helft ook niet starten.

Toen ik erin kwam wilde ik het te graag goed maken ten opzichte van de eerste helft. Toen ging het fout...

“ ”

**MIJN KNIE DRAAIDE WEL MEE
MAAR DAARNA GAF DE KNIE EEN
KNAK EN WAS HET KLAAR.**

Ik wilde wegdraaien bij mijn verdediger, alleen liet ik mijn voet staan. Mijn knie draaide wel mee maar daarna gaf de knie een knak en was het klaar."



Het moment dat het net gebeurd was...

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Op dat moment dacht ik niet heel veel, maar toen ik uit het veld was gedragen en er wat mensen bij kwamen om te kijken had ik wel door dat het goed fout was. Een

sportarts, die toevallig aan de kant stond te kijken, heeft er ook naar gekeken. Maar hij kon nog niks met duidelijkheid zeggen. Dit omdat mijn knie vrij snel dik was geworden en ik hem moeilijk kon bewegen.

Een paar dagen later moest ik terugkomen bij diezelfde sportarts en ook nu kon hij niks met zekerheid zeggen. Hij had wel een vermoedde dat het mijn kruisband zou kunnen zijn.

Die week daarna had ik mijn MRI-onderzoek in het OLVG in Amsterdam. Een week later volgde de uitslag. De sportarts belde mij op. Ik zat toen bij de kapper en wilde niet opnemen omdat ik bang was dat het ook echt een kruisbandblessure zou zijn... Helaas vertelde hij mij dat die voorste kruisband echt was afgescheurd."



03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Ja, ik wist wat het inhield. Een speelster van V.Z.V. Dames 1 heeft het ook gehad en was net teruggekomen na negen maanden revalideren. Ook heeft een ander teamgenootje het op jonge leeftijd gehad en zij vertelde mij er het één en ander over.

Wat mij echt te wachten stond, was die negen maanden revalidatie."

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Ik ben op 24 juli 2018 in het ziekenhuis van Alkmaar (Noordwest Ziekenhuisgroep) door dhr. Jonkers geopereerd."

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"De operatie is goed verlopen, geen complicaties met andere banden of meniscus. Ik was de eerste die hij zou opereren die dag, rond 07.00 uur moest ik mij melden in het ziekenhuis. Daar werd ik meteen klaar gemaakt voor de operatie (medicatie & de kleren die je aan krijgt voor de operatie). Om 08.00 uur stond de operatie gepland en rond 09.00 uur lag ik weer op de uitslaapkamer. Aan het eind van de middag kwam de orthopeed met het goede nieuws en mocht ik al lekker naar huis toe."



1/8 finale beker tegen Venlo

06

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"Ik heb bij Teitsma Fysiotherapie (heet nu Lijf&Visie) in Schagen gerevalideerd. Mijn fysiotherapeut was Alex."

“ ”

DUS WAT IK ECHT HET ZWAARSTE VOND, GEEN IDEE, ZO ZWAAR VIEL DEZE REVALIDATIE MIJ NIET.

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"De revalidatie liep eigenlijk heel goed. Weinig tot geen tegenslagen gehad, dus dat is superfijn! Ik kon en mocht al vrij snel zonder krukken lopen (na 4 weken), alleen voor de hele lange stukken nam ik er nog eentje mee, voor het geval dat... Maar dat was ook vrij snel over."

Iedere week moest ik twee keer naar de fysio. Toen ik weer mocht autorijden deed ik ook nog twee keer krachttraining bij de handbal. Je traint dan wel een aangepast programma, maar je bent, en je voelt, je weer betrokken bij het team."

Langzamerhand mocht ik steeds meer doen bij de krachttraining en later ook steeds meer bij de onderdelen van de baltraining."

08

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

"Je hoort altijd dat mensen het vooral mentaal zwaar vinden, omdat je veel alleen bent en veel doorzettingsvermogen"



moet hebben. Ik heb dat niet zo ervaren. Ja natuurlijk heb je er weleens een keer geen zin in, maar als je dan klaar bent ben je toch weer tevreden dat je het wel gedaan hebt. Door de weinig tegenslagen heb ik ook het fysieke deel niet zo heel zwaar gevonden. Ja, je hebt wel eens heel erg spierpijn of iets, maar ik was niet anders gewend. Dus wat ik echt het zwaarste vond, geen idee, zo zwaar viel deze revalidatie mij niet."

09

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

"Ik maakte mijn rentree in de officiële kampioenswedstrijd van Dames 2, uit tegen KSV (Heerhugowaard) op 23 maart 2019. Acht maanden na de operatie en elf maanden sinds dat ik de blessure opliep. Mijn fysiotherapeut gaf aan dat ik 2x 15 minuten mocht spelen. Ik vond het vrij veel om op deze manier, na elf maanden, weer een wedstrijd spelen.



Rentree tegen KSV

Toen ik erin kwam gingen veel mensen voor mij klappen en dat maakte mij zenuwachtig. Na het eerste balcontact was dat ook wel weer weg gelukkig! De tweede

helpt heb ik ook nog een doelpuntje mee-gepikt! Dat was een fijn moment, een bevestiging van: ik kan het nog!

Eigenlijk mocht ik pas twee weken later spelen, maar omdat mijn fysiotherapeut en ikzelf er een goed gevoel over hadden, heb ik er 2 weken eerder uitgesleept. Zowel de trainers als m'n teamgenoten waren erg blij voor mij."

“ ”

ZOWEL DE TRAINERS ALS M'N TEAMGENOTEN WAREN ERG BLIJ VOOR MIJ.

10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Voor mijn gevoel ben ik niet anders gaan spelen of trainen. Omdat ik nog maar recent mijn rentree gemaakt heb, ben ik nog niet op mijn niveau van voordat het gebeurde. Daarom wil ik nu wel gewoon blijven trainen, zodat het beter wordt. Wel ben ik de krachttraining serieuzer gaan nemen. Want ja, de spieren moeten sterk blijven!"

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Deze blessure heeft me geleerd geduld te hebben als het moet. Je moet niet alles overhaasten, dat kan je later alleen maar tegenzitten. Geduld had ik tijdens het begin van de revalidatie niet zo, ik vond het maar allemaal lang duren (ze zeggen niet voor niets 9 tot 12 maanden revalideren).

Maar doordat ik er veel voor heb gedaan en er ook wat voor heb gelaten, krijg je er uiteindelijk er wel iets voor terug.

Wat ik ervoor terug krijg weet ik nog niet. Ik hoop dat ik volgend seizoen in het eerste team mag spelen en dat ik daardoor dus ook in Europa (Challenge Cup) mag spelen."

“ ”

**WAT IK DEED IS EEN LOGBOEKJE
BIJHOUDEN MET WAT JE DIE WEEK
ALLEMAAL HEBT GEDAAN.**

12

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

"Wat ik deed (en dit hielp mij mentaal wel), is een logboekje bijhouden met wat je die week allemaal hebt gedaan. Hierbij had ik ook nog een lijst met doelen die ik moest afvinken. Daarnaast heb ik veel getraind in de eerste fase, en sinds ik mag hardlopen is het heel snel gegaan."

13

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

"Er zijn veel topsporters die hun kruisband(en) hebben afgescheurd, maar in het handbal is dat toch echt Loïs Abbing. Zij is na het afscheuren van de voorste kruisband alsnog een topspeelster geworden bij verschillende clubs in Europa en bij het Nederlands Team."



Laatste wedstrijd tegen VVW

Foto's van Renee Kolken
in dit artikel zijn afkomstig van haar zelf.