

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

In DEEL 35:



LYNN KEIJER

**"OP 11-JARIGE LEEFTIJD DOEN ZE NOG NIET AAN
VOORSTE KRUISBANDRECONSTRUCTIES."**

Lynn Keijer (2005) scheurde op erg jonge leeftijd twee keer haar voorste kruisband. In 2015 was zij elf jaar jong, waardoor de operatie twee jaar later, toen ze 13,5 jaar jong was, volgde. In 2020 scheurde Lynn opnieuw haar kruisband, beide keren links. Inmiddels doet zij weer wat ze het allerliefste doet: handballen!

01.

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

“De eerste keer dat ik mijn kruisband scheurde was ergens vlak na de zomervakantie van 2015. Ik had in november 2014, op 9-jarige leeftijd, zes weken gips gehad voor mijn buiten meniscus. Die had de verkeerde vorm, daar was ik mee geboren. Het gips zou ervoor gaan zorgen dat het weer in de goede vorm zou groeien, wat gelukkig ook is gebeurd.

Na ongeveer 9 maanden ‘revalideren’ bij een kinderfysiotherapeut mocht ik weer gaan handballen. Iets wat ik toen al het allerliefste deed.



Lynn Keijer

Mijn eerste training was na de zomervakantie. Ik weet nog dat papa toen tegen mij zei: “Hé, loop wel even een paar keer op en neer zodat je een beetje opgewarmd bent”. Dus dat deed ik heel braaf. Ik ben een paar keer op en neer gaan lopen, maar al na 2 keer ging het mis.

Ik kan me daar niet veel van herinneren, behalve dat ik veel pijn had en een dikke knie.

Op het moment dat we naar het ziekenhuis gingen om het te laten nakijken, was mijn eigen orthopeed met vakantie. Daardoor werd ik naar een vervangende trauma-arts gestuurd. Deze vertelde mij dat het ‘met een beetje rust’ wel weer voorbij zou gaan. Achteraf gezien is het vocht nooit helemaal weggeweest.

Een jaar later gingen we voor controle van mijn meniscus terug. Tijdens deze controle werd er een MRI gemaakt. Bij het bespreken van de uitslag van de MRI vertelde mijn orthopeed dat hij mijn meniscus er goed uit vond zien, maar het was nogal vreemd dat mijn voorste kruisband niet te zien was op de MRI. Hij concludeerde dat ik mijn voorste kruisband waarschijnlijk al eerder had afgescheurd en dat dit al dusdanig ‘lang’ geleden was waardoor deze ‘opgelost’ was.

Het enige moment van trauma dat ik me kan herinneren is die eerste training, dus waarschijnlijk is dat de eerste keer dat ik hem afgescheurde.

Ik kreeg 4 weken gips om de knie zijn rust te geven en ging daarna een jaar lang revalideren. Op 11-jarige leeftijd doen ze nog niet aan voorste kruisband reconstructies, dus het versterken van mijn spieren en een brace (conservatief traject) zouden de klappen op gaan vangen.

“ ”

**OP 11-JARIGE LEEFTIJD DOEN ZE
NOG NIET AAN VOORSTE
KRUIBANDRECONSTRUCTIES.**

Ondanks dat bleef ik een aantal keer ongelukkig door mijn knie zakken. Daarom hebben we contact opgenomen met mijn toenmalige orthopeed Dr. Van Douveren om langs te komen voor een gesprek. We gingen toch nog eens kijken wat de opties waren en we kwamen tot de volgende conclusie: ik was inmiddels 13,5 jaar en een voorste kruisband reconstructie was een optie voor mij.

In december 2018 werd ik voor de eerste keer geopereerd en kreeg ik een 'nieuwe' kruisband.

Na één jaar en één maand mocht ik weer mijn eerste minuten op het handbalveld maken, januari 2020 dus. In maart 2020 waren de laatste wedstrijden, want door corona werd alles stil gelegd. Ik bleef trainen want het ging mij niet overkomen dat ik nog een keer mijn kruisband zou scheuren. In oktober 2020 trof corona mij. Of dat ook echt een reden is, dat ga ik nooit weten, maar het is de enige 'terugval' die ik na mijn revalidatie heb gehad. Ik trainde op dat moment 6 dagen in de week, dus nadat ik 'corona vrij' was ging ik daar weer verder mee.

“ ”

EEN HELE HARDE KNAK... IK WIST HET METEEN, DIT WAS MIJN KRUISBAND.

16 november 2020, op een maandag avond. Dus de eerste training van de week. Als laatste oefening van deze training deden we 'een wedstrijdje'. Mijn team en ik moesten verdedigen. Het was de laatste aanval en als zij zouden scoren dan hadden zij gewonnen. Een van de spelers

kon links van mij tussen mijn medespeler en mij door, dan had ze een vrije doelkans. Om dat te voorkomen zette ik een side-step half naar achter en hoorde ik plots een hele harde knak... Ik wist het meteen, dit was mijn kruisband."

02.

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"De eerste keer niet zo veel. Dat ik pijn had was gewoon niet fijn, maar meer dan dat was het ook niet.



Lynn Keijer

De tweede keer zag ik alles *kapot* gaan. Daar ging mijn droom als handballer op de Olympische Spelen. Het was gedaan, ik zou nooit meer op het veld staan. Al dat werk voor niks geweest. Er ging zoveel door mijn hoofd, het was vooral paniek."



03.

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Toen Dr. Van Douveren vertelde dat ik geen voorste kruisband had vroeg ik heel onschuldig: 'Oké wacht even, wat is een voorste kruisband en hoezo heb ik die niet?'. Het besef van wat een kruisband echt was is pas tijdens de eerste revalidatie gekomen. Maar ik was nog zo jong, ik weet dat allemaal niet meer zo precies.

Bij de tweede keer wist ik natuurlijk al precies wat er allemaal aan de hand was."



WAT IS EEN VOORSTE KRUISBAND EN HOEZO HEB IK DIE NIET?

04.

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Mijn kinderorthopeed, Dr. Van Douveren, vertelde dat hij mij liever liet opereren door een specialist. Hij kon ook kruisband-reconstructies doen, maar er was iemand anders die daar veel meer expertise in had. Dus verwees hij mij door naar Dr. Rob Janssen.

Dr. Rob Janssen had al veel kruisband reconstructies bij kinderen gedaan, dus zou ik bij hem in goede handen zijn.

Bij de tweede keer vertelde Dr. Janssen mij dat hij het wel wilde doen, maar dat er een andere arts zou zijn die meer specialisatie had op voorste kruisband revisie operaties. Daarnaast twijfelde ik heel erg. Door een gesprek met mijn sportarts, die ook een goede vriend van mijn vader is en dus veel voor mij betekent, besloot ik om een second-opinion aan te vragen bij Dr. Jacco

Zijl. Hij heeft er uiteindelijk voor gezorgd dat ik voor de tweede keer een *nieuwe* kruisband kreeg."

05.

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"De eerste operatie duurde heel erg lang. Ik heb uiteindelijk vier uur op de operatietafel gelegen. Naast mijn kruisband revisie hebben ze toen ook mijn meniscus een beetje bijgewerkt. Dat duurde uiteindelijk allemaal wat langer dan gepland, dus vier uur in het totaal. Ik had daarna erg veel pijn, dus bleef ik een nachtje in het ziekenhuis overnachten. Daarna bleef ik veel pijn houden, maar dat kon erbij horen.



NAAST MIJN KRUISBAND REVISIE HEBBEN ZE TOEN OOK MIJN MENISCUS EEN BEETJE BIJGEWERKT.

Bij het scheuren van mijn VKB de tweede keer, ben ik twee keer geopereerd. Mijn binnenmeniscus was toen namelijk ook ingescheurd. In januari heeft Dr. Janssen een scopie gedaan, waarbij de meniscus netjes is geknipt en werd er gekeken hoe het eruit zag aan de binnenkant van mijn knie. Dat was echt binnen 30 minuten gepiept en ik was voor de middag het ziekenhuis alweer uit.

Daarna ben ik in juni door Dr. Jacco Zijl geopereerd. Ook toen had ik veel pijn. Een nacht blijven was maar goed ook, want die narcose vond mijn lichaam niet zo leuk..."

06.

WAAR & BIJ WIE HEB JE GEREVALIDEERD?

"De eerste keer (VKB met gips) bij Frank Hagenaars en Sanne Kahmann.

Na de eerste VKB reconstructie heb ik bij Nicky Van Melick gerevalideerd, zij werkt veel samen met Dr. Janssen dus dat was fijn om de lijntjes kort te houden. Dit was bij PECE zorg. Als back-up was daar Aukje Brekelmans en later ook Iva Rongen. Daarna heb ik nog steeds bij Nicky gerevalideerd, maar omdat zij bij PECE weg ging en ik daar zou blijven, werden er afspraken gemaakt dat Nicky het proces zou 'sturen' en Iva en Aukje de uitvoering zouden doen. Dit werkte superfijn en ben er mega blij mee dat dit zo is gegaan."

“ ”

WE HEBBEN HEEL BEWUST NIETS OVERHAAST.



Nicky van Melick & Lynn Keijer

07.

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"De revalidatie na de eerste VKB-reconstructie was heel erg zwaar. Mijn knie bleef erg veel dik en mede daardoor kon ik pas na zes maanden rustig beginnen met rennen. Ik had veel tegenslagen en het ging met echte ups en downs. In het begin vond ik alles heel spannend dus duurde het ook lang voordat ik goed kon buigen en strekken. Omdat dit al best lang geleden is, weet ik daar niet alles meer van.

“ ”

WAARDOOR IK BESLOOT OM ALLES VAN DEZE REVALIDATIE BIJ TE HOUDEN.

Van mijn VKB-revisie operatie weet ik nog heel veel. Ik had het de eerste keer mentaal heel zwaar en zag eigenlijk door de bomen het bos niet meer zo goed, waardoor ik besloot om alles van deze revalidatie bij te houden.

Van de eerste stapjes tot voor de eerste keer weer buiten fietsen, maar ook de krachtmetingen en natuurlijk de eerste minuten. Dit heb ik allemaal bijgehouden op mijn Instagram, zodat ik het zelf ook als een 'dagboek' terug kon kijken. Het is (voor mij) allemaal heel snel en gemakkelijk verlopen.

Zo kon ik na 16 dagen al helemaal rond op de hometrainer, na 29 dagen lopen zonder krukken, na 5,5 maand de eerste twee-benige sprongen, na 6,5 maand de eerste één-benige sprongen. We hebben heel bewust niks overhaast. Ik mocht daarom ook pas met contact gaan trainen zodra de krachtmeting liet zien dat het verschil tussen mijn linker- en rechterbeen <10% zat.



Uiteindelijk ben ik na precies 400 dagen weer langzaam begonnen met contact trainen. Voor wedstrijdvormen moest het écht onder de 10% zijn. Dit lukte mij maar niet en het duurde uiteindelijk 17 maanden om die quadriceps ook onder de 10% te krijgen. Na een maand volledig meetraineren mocht ik 523 dagen na de operatie eindelijk mijn eerste minuten op het veld maken. En dan is 'maar' 5 minuten mogen spelen opeens heel erg fijn."

“ ”

**MOCHT IK 523 DAGEN NA DE
OPERATIE EINDELIJK MIJN EERSTE
MINUTEN OP HET VELD MAKEN. EN
DAN IS 'MAAR' 5 MINUTEN
MOGEN SPELEN OPEENS
HEEL ERG FIJN.**

08.

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

"Ik vond het beide keren allebei heel zwaar. De eerste revalidatie was mentaal het aller zwaarst. Ik kon het geen plekje geven en had het er heel erg zwaar mee dat ik niet kon doen wat ik het liefste deed. Mijn uitlaatklep was volledig weg en ik zat niet lekker in mijn vel.

Ik had veel trauma opgelopen van alle keren dat ik door mijn knie ging, want ik was bang dat dat nog een keer zou gebeuren. Ik was er zo veel mee bezig dat ik depressief werd en dat werkte natuurlijk niet goed met revalideren. Dus uiteindelijk ben ik dankzij een psycholoog en EMDR therapie van de trauma af gekomen en is mijn depressie weggegaan.

Toen ik de tweede keer te horen kreeg dat het kapot was, wist ik meteen dat ik dit niet alleen wilde doen. Ik mocht me niet gaan voelen zoals ik dat ooit had gedaan en ik wilde zo snel en goed mogelijk revalideren. Op advies van Nicky van Melick (mijn fysiotherapeut), Dr. Zijl (mijn orthopeed) en Nando Liem (mijn sportarts) ben ik bij Afke Van De Wouw terecht gekomen. Zij heeft mij als sportpsycholoog in dit proces begeleid.

“ ”

**ZO WERD HET MENTAAL EEN HEEL
STUK DRAGELIJKER.**

Ik heb opnieuw EMDR gedaan, maar ook heel veel andere dingen, zoals: ontspanningsoefeningen en opdrachten. Van haar boek 'Leren Revalideren' en de website die daarbij hoort heb ik ook veel gebruik gemaakt tijdens de sessies maar ook daarbuiten. Zo werd het mentaal een heel stuk dragelijker!

Fysiek was het toen niet 'zwaar'. Tuurlijk is het hard werken, maar daar was ik van tevoren op voorbereid en ik wilde ook alles geven. Het was alleen pittig dat ik die quadriceps niet sterker kreeg, daar heb ik écht heel hard voor moeten doorbijten."

09.

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

"Ik maakte mijn eerste rentree op 5 januari 2020. Iets meer dan één jaar na de VKB-reconstructie.

Ik weet nog dat ik mega zenuwachtig was, maar kan me er eigenlijk verder niet meer zoveel van dit moment herinneren omdat ik daar niet zo bewust mee bezig was.



Lynn Keijer

Bij de VKB-revisie was het 5 november 2022. 523 dagen na de operatie. Ik was weken van tevoren al zenuwachtig, want ik leefde zo naar dit moment toe. Daar heb ik veel met mijn sportpsycholoog Afke over gesproken: 'hoe kon ik nou het beste omgaan met mijn zenuwen?'. Een opdracht die ik meekreeg was een werkblad waarin ik mijn wedstrijdvoorbereiding precies beschreef in detail. Van tijdstip van vertrek tot aan wat ik zou eten en welke rituelen er zouden gaan plaatsvinden. Dit heeft mij toen erg geholpen, ik voelde me heel comfortabel omdat ik wist wat er zou komen. Vanaf het moment dat ik in de kleedkamer zat en mijn

tenue aanhad, viel alle spanning van mijn schouders. Waar het heen was gegaan, geen idee...

Ik mocht vijf minuten in de eerste helft spelen en *oh wat was ik gelukkig*. In de tweede helft mocht ik nog eens 5 minuten spelen. Ik heb alles gegeven en toen ik het veld uit kwam ik was zo buiten adem dat ik een beetje begon te hyperventileren. Dat was het moment dat alle spanning eruit kwam. Tranen rolden over mijn wangen want wat was ik trots op mezelf en ik was zo ongelooflijk blij dat ik er weer stond. Na de wedstrijd ben ik naar mijn vriend gegaan, want hij was ook komen kijken. Ik moest plots zo huilen en hij vroeg me wat er was. Er was niks aan de hand, ik was gewoon zo blij dat ik weer vertrouwen in mijn eigen lichaam had en dat ik eindelijk weer verder kon met waar ik mee bezig was. Zonder alle steun van alle lieve mensen en artsen om mij heen was dit nooit gelukt. Daar ben ik nog steeds zo dankbaar voor."

“ ”

IK WAS GEWOON ZO BLIJ DAT IK VERTROUWEN IN MIJN EIGEN LICHAAM HAD.

10.

WANNEER WAS DE KNIE WEER 'DE OUDE'?

"De eerste keer duurde het wel 6 maanden totdat mijn knie niet meer reageerde.

Maar bij de VKB-revisie was mijn knie heel snel al weer de oude. Hij reageerde eigenlijk nauwelijks. Dat is tegelijkertijd ook een gevaar. Want als dingen goed voelen, denk je dat je ook meer kunt. Maar zo werkt dat natuurlijk niet. Dus werd ik goed in de



gaten gehouden met wat ik deed, om te voorkomen dat ik ging overhaasten. Uiteindelijk heb ik daar wel veel profijt van gehad, omdat ik verder dus geen reactie heb gehad. Fysiek gezien was mijn lichaam veel sneller hersteld dan mentaal.

Ook nu, ruim twee jaar na het opnieuw scheuren en drie maanden na de eerste minuten, heb ik nog steeds heel af en toe een schrikmoment. Dat gaat alleen weg door veel van die schrikmomenten mee te maken en daarvan te leren."

“ ”

IK BEN ERVAN OVERTUIGD DAT ALLES NOG MOGELIJK IS.

11.

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Niet anders dan ik voorheen al deed. Het enige verschil wat er misschien is, is dat ik de krachttraining serieuzer aanpak en mezelf daarin iedere keer uit probeer te dagen. Daarnaast heb ik nog wel vaak schrik en angst, waardoor ik terughoudend kan zijn in mijn spel. Niet alleen in wedstrijden maar ook nog in trainingen.

Voordat ik mijn voorste kruisband afscheurde (voor de 2e keer) vond ik het niet zo erg om fysiek contact met iemand te maken. Nu houd ik veel liever afstand van mijn tegenstander en schiet ik liever van afstand dan dat ik mijn verdediger wil passeren. Dat is niet per se slecht, maar het is wel anders dan ik eerst deed."

12.

WAT DOE JE OP DIT MOMENT OM DE KNIE FIT TE HOUDEN?

Op dit moment train ik weer vijf tot zes keer per week. Ik doe twee keer in de week zelf krachttraining en daarnaast drie tot vier zaaltrainingen. Dan ga ik nu ook nog één keer in de maand langs de fysio, waar ze dan even alles naloopt om te kijken of er geen pijntjes of dingetjes zijn. Bij de krachttraining doe ik veel verschillende dingen. Ik train op kracht, explosiviteit en spieruithoudingsvermogen. Ook doe ik veel oefeningen voor voetenwerk, dus laddertjes lopen. Zo blijf ik snel op mijn voeten en weet ik zeker dat ze de rest van mijn lichaam kunnen bijhouden."

13.

WELKE INVLOED HEEFT DEZE BLESSURE OP JE CARRIÈRE OF AMBITIES?

"Als klein meisje wilde ik al ooit op de Olympische Spelen handballen. En goud halen in de Champions League, dat zou echt super vet zijn. Door deze blessure voelde het alsof dat een onrealistisch doel is, maar alles is nog mogelijk. Fysiek gezien sowieso, daar hebben mijn artsen en fysiotherapeuten vertrouwen in. En de rest moet ik zelf doen. Als ik dit écht wil, ben ik de enige die het in handen heeft om dat doel te bereiken. Het maakt me af en toe wel onzeker, want vaak hebben mensen een vooroordeel over je kwaliteiten als je ze vertelt dat je al ooit je voorste kruisband hebt gescheurd. Maar dat zou niks uit moeten maken! Ik ben ervan overtuigd dat alles nog mogelijk is, dus ga ik daar ook alles aan doen, ook al ben ik er nog niet."

Het heeft me wel geleerd dat ik een plan B klaar moet hebben liggen, dus ga ik gewoon naar school en ben ik me aan het voorbereiden op een vervolgstudie."

“ ”

ONDERSCHAT DIT MENTAAL EN FYSIEK ECHT NIET.

14.

WAT ZOU JE ANDEREN MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Hoe zwaar het ook is, alles komt goed. Het zal nooit gaan zoals je verwacht en wil, maar 'so be it'. Onderschat dit mentaal en fysiek echt niet, een VKB-revalidatie vraagt nou eenmaal veel van je. Je zult hard moeten werken en het gaat af en toe lijken alsof er geen vooruitgang in zit, maar 'in the end, it's all worth it'. Daarna kun je trots zijn op jezelf. Want je bent er niet alleen als sporter van gegroeid, maar ook als mens. Alles Komt Goed!"

15.

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

"Er zijn zoveel sporters die VKB-reconstructies hebben gehad. Voor mij persoonlijk zijn Nora Mørk en Estavana Polman een voorbeeld voor mij.

Wat bijvoorbeeld Memphis Depay heeft gedaan is heel knap, maar zijn omstandigheden waren ook 'perfect'. Overhaasten is niet goed, zo toegewijd zijn aan het proces als hij was dan weer wel. Zo heeft ieder van deze sporters iets om een voorbeeld aan te nemen."

16.

WIL JE NOG IETS ANDERS TOEVOEGEN AAN DIT INTERVIEW?

"Je kunt dit niet alleen. Het is oké om hulp te vragen, want soms is het gewoon heel veel. Hard werken gaat beloond worden en er zijn altijd mensen, zoals via FC Kruisband, waar je om advies of ervaringen kunt vragen!"



Foto's van Lynn Keijer in dit artikel zijn afkomstig van haar persoonlijk of haar Instagram account.