

In de rubriek K.N.I.E. vertelt een (oud) prof-voetballer/voetbalster over zijn/haar voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree... en daarna.

In DEEL 6:



“Ja meteen! Het gebeurt zoveel in het vrouwenvoetbal”

Daniëlle van de Donk (1991) scheurde in 2008 haar voorste kruisband als speelster van Willem II. Daarna speelde zij voor VVV, PSV, Göteborg FC en onlangs tekende Daniëlle bij Arsenal.

In 2010 debuteerde Daniëlle bij Oranje en speelde zij op het WK in Canada, waar de Oranjevrouwen zich voor het eerst in hun geschiedenis voor wisten te plaatsen. Hoe succesvol kan je zijn na je voorste kruisband blessure...



01

WANNEER, WAAR EN HOE GEBEURDE HET?

"In 2008 als speelster van Willem II. Op de middenlijn in het ADO stadion tegen ADO Den Haag. Ik rende met de bal naar voren, er was verder niemand in de buurt en toch viel ik neer."

02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

"Het voelde alsof ik mijn knie gebroken had. Ik kon hem even niet bewegen maar daarna ging het wel weer. Daarna heb ik nog 10 minuten gevoetbald tot ik gewisseld werd. Ik had wel pijn maar niks heftigs. Daardoor 'sukkelde' ik die week erna een beetje aan."



03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Ja meteen! Het gebeurt zoveel in het vrouwenvoetbal. Daarnaast had ik twee weken eerder mijn maatje Marlou Peeters haar kruisband zien afscheuren op een knullige training van school. Dus toen mij verteld werd dat het weleens mijn kruisband kon zijn was dat echt een klap!"

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Bij het Twee Steden Ziekenhuis in Tilburg, door Pieter Druyts."

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

"Erg goed. Ik heb wel een andere operatie gehad dan de meeste. Hierdoor heb ik ook een langer litteken op de buitenkant van knie tot aan de helft van mijn bovenbeen. Het duurde 2 uur en 45 minuten."



06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

"Bij het Sport Medisch Centrum (SMC) in het T-kwadraat te Tilburg."

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

"Zwaar en goed. Ik had erg fijne begeleiding en werd tot het randje gepusht om het uiterste in mij naar boven te halen. Hierdoor kwam ik erg sterk terug. Daarnaast revalideerde ik samen met Marlou Peeters. Hoe erg wij het ook vonden het was heel fijn om samen te revalideren"



08

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

"Daar kan ik niet goed tussen kiezen omdat ik het fysiek ontzettend zwaar heb gehad, waarschijnlijk door de andere operatie. Alles duurde wat langer bij mij dan normaal. Dat buigen na die operatie is voor iedereen een *hell... en dat duurde*

en duurde maar. Tot ze op een gegeven moment het in het ziekenhuis gewoon door hebben geduwd, ondanks de pijn. Mentaal gezien had ik vooral angst dat het weer afscheurde of inscheurde, of dat mijn been/knie gewoon niet sterk genoeg was en ik er doorheen zou zakken. Dat duurde wel twee maanden en toen ik eindelijk weer het veld op mocht was ik ook nog vaak bang. Gelukkig was dat wel in de eerste wedstrijd weg."



09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

"Dat was thuis tegen ADO Den Haag, ik speelde onder Frans de Kat bij Willem II op het toen nog o zo mooie complex 't Zand."



10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"Nee, ik ben niet bewust dingen anders gaan doen. Doordat ik gewoon ouder en volwassener werd ben ik meer op mijn eten en arbeid-rustverhouding gaan letten. Ik zat op een sportieve school waar ik heel vaak moest sporten en ik had een ontzettend fijne trainer bij Willem II. Frans de Kat maakte met mij een planning, hoe ik alles het beste kon doen en waar ik het beste rust kon nemen. Ik had heel veel aan hem toentertijd."

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Ik denk dat het mij mentaal sterker heeft gemaakt. In de zin van, hoe ga je met je lichaam om als jij maximaal wilt presteren."

12

WAT ZOU JE VOETBALLERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Zoek een goede fysio waar jij een goed en vertrouwd gevoel bij hebt. Waar je hard moet werken, tot het uiterste moet gaan maar ook weer plezier gaat hebben. Gebruik die 9 maanden om fitter terug te komen dan ooit. Zet voor jezelf doelen."

13

BESTE VOETBALLER MET EEN VOORSTE KRUISSBAND RECONSTRUCTIE?

"Megan Rapinoe en Xavi Hernández."



Foto's van Daniëlle van de Donk in dit artikel zijn afkomstig van het Twitter-, Facebook- en Instagram- account van Daniëlle van de Donk.