

Kort

VOETBAL

Mohammed Mouhouti verlaat Veluwezoom

De wegen van vierdeklasser SC Veluwezoom en Mohammed Mouhouti (46) scheiden aan het einde van het lopende seizoen. De Arnhemse oefenmeester stelt dat twee jaar SC Veluwezoom genoeg is. „Dat heb ik aan het nieuwe bestuur laten weten. SC Veluwezoom is een prachtige club, maar het vergt wel wat van een trainer. Er is geen A-jeugd of een

tweede team, waardoor je voor versterking bijvoorbeeld afhankelijk bent van je netwerk.” Wat Mouhouti gaat doen, is nog onduidelijk. „Ik kijk rond, maar ga zeker niet overal op in. Een nieuwe club moet wel ambitie en mogelijkheden hebben”, stelt de oud-prof die uitkwam voor De Graafschap, Go Ahead Eagles, Heracles Almelo en Perth Glory.

JONG VITESSE

Anil Mercan kiest voor een Turks avontuur

Anil Mercan verlaat Vitesse. De middenvelder van Jong Vitesse zet zijn carrière voort bij Konya Anadolu Selcukspor, een club in de derde Turkse profliga. Mercan (21) is geboren in Tiel en voetbalde liefst dertien jaar bij Vitesse, in de opleiding en bij het beloftenteam. Hij maakte dit seizoen deel uit van Jong Vitesse dat in de tweede divisie speelt. Mercan was

voor de winterstop regelmatig basisspeler. In zijn juniorentijd kwam hij uit voor verschillende nationale jeugdteams van Turkije. In dat land wil Mercan zijn carrière nu verder vormgeven. Konya Anadolu Selcukspor heeft ambities en is verbonden met Konyaspor, club uit de hoogste profdivisie in het land. De middenvelder hoopt die stap te kunnen maken.



BOKSEN

Betrian naar Europese Spelen

Jemyma Betrian doet in de zomer mee aan de Europese Spelen in Minsk. De Lentse boksster van Boks Academie Nijmegen heeft met haar prestatie op de WK voldaan aan de kwalificatie-eis. Betrian (28, foto) won in India brons in de klasse tot 57 kilo op haar eerste WK. De voormalig wereldkampioene kickboksen - die ook bij kickboxing Arnhem traint - stapte vorig jaar over naar boksen.

Flitsen

■ **Coach Arthur Langedijk (51)** vertrekt bij handbalclub ZAP uit Breezand. De oud-coach van onder meer E&O en Swift Arnhem is bezig aan zijn tweede jaar bij de vrouwenploeg van de eerstedivisionist. Langedijk, die voor zijn werk naar Amsterdam verhuisde, wil weer op het hoogste niveau werken.

■ **Gert Visscher (58)** blijft trainer bij de Nijmeegse studentenclub NSVV FC Kunde. De Arnhemmer gaat na de zomer zijn vijftiende (!) seizoen in. Het team keerde dit seizoen terug in de vierde klasse. „Ik ben als trainer hier een constante factor”, aldus Visscher.

VOETBAL

Duno speelt wel in Urk

Ondanks de algehele afgelasting van het amateurvoetbal in Noord en Oost lijkt Duno vandaag (15.00 uur) wel in actie te komen. De verwachting is dat het duel met SV Urk in de hoofdklasse B doorgaat, omdat de thuisclub het hoofdveld in Urk sneeuwvrij heeft gemaakt. Duno speelt dinsdag (20.00 uur) in Bunschoten een oefenwedstrijd tegen tweededivisionist IJsselmeervogels.

ZAALHOCKEY

Upward in play-offs

De hockeysters van Upward strijden morgen in Heerenveen om een plek in de topklasse van het zaal hockey. De Arnhemers werden afgelopen zondag kampioen in de sub-topklasse A, maar moeten promotie zien af te dwingen via de play-offs. Om de topklasse te bereiken, moet Upward morgenmiddag afrekenen met Apeldoorn en het Groningse GCHC.

HORROBLESSURE ONDER DE LOEP

Kruisbandletsel:

Een gescheurde kruisband is een van de meest gevreesde blessures. Toch zijn er alleen al in het voetbal jaarlijks al 4.000 gevallen. En het blijft niet bij voetbal. Hoe kan dat en kunnen we daar wat aan doen? 'Superspecialist' Marlies van den Berg vertelt.

Hans Schmeinck

Huissen/Arnhem

De toelichting is van sport orthopedisch chirurg Marlies van den Berg uit Oosterbeek. Al bijna 17 jaar werkzaam bij Medinova klinieken, voorheen in Rozendaal/Velp, nu in Arnhem (www.medinova.com). Zij mag zichzelf superspecialist op het gebied van kruisbandblessures noemen, met meer dan 120 voorste kruisband reconstructies (vkr). Van den Berg geeft over (voorste) kruisbanden lezingen aan onder andere vakgenoten en fysiotherapeuten. Het platform Fckruisband.nl vult aan.

Het scheuren van de voorste kruisband wordt 'het hartinfarct van de knie' genoemd, hoezo?

Van den Berg: „Mijn collega specialist Cor van der Hart noemde het zo. Het is een ernstige en complexe kwetsuur met gevolgen voor het dagelijks en sportieve leven, en het geeft een fors verhoogd risico op slijtage op latere leeftijd.”

Bij welke sporten komt de kwetsuur het meest voor?

Van den Berg: „In de meerderheid bij voetbal, daarna handbal, korfbal, basketbal en volleybal.” Volgens Fckruisband.nl staat skiën op een zame hoogte als het gaat om het aantal uren aan de sport besteed.

Hoe vaak komt het voor?

Volgens Fckruisband.nl zijn er alleen al in Nederland in het voetbal jaarlijks ruim 4.000 gevallen van een voorstekruisbandblessure. En worden er elk jaar meer dan 9.000 'reconstructies', ofwel een nieuwe kruisband via operatie, uitgevoerd (zie kader).

Van den Berg: „We zien elk jaar meer kruisbandblessures, met name bij de jongere en vrouwelijke sporters. Dat kan er mee te maken



▲ 'Superspecialist' Marlies van den Berg: 'We zien meer kruisbandblessures bij jongeren en vrouwen'. FOTO KEVIN KREBBERS/MEDINOVA

hebben dat dit soort blessures sneller en beter herkend wordt door verzorger en fysiotherapeut. Maar ook dat er te eenzijdig getraind wordt én jongeren een steeds slechtere coördinatie hebben.”

Hoe herken je de blessure?

„Vraag de geblesseerde sporter of het voelde alsof het bovenbeen even naast het onderbeen klapte”, aldus Van den Berg. Op Fckruisband.nl staat: is er de bekende knop of knoep gehoord en/of 'een scheurende sensatie gevoeld?' En: pijn is

geen specifiek kenmerk van kruisbandletsel.

Van den Berg: „Een ervaren orthopeed kan eenvoudig voelen of de kruisband of de zijdelingse banden zijn gescheurd. Een MRI-scan kan de diagnose bevestigen.”

Wat is de oorzaak?

In het kort: een ongecontroleerde beweging van het onderbeen ten opzichte van het bovenbeen. Van den Berg: „Vandaar dat coördinatie van de sporter zo'n belangrijk aspect is in de preventie. Overigens