

# het hartinfarct van de knie

## FEITEN EN CIJFERS

- Jaarlijks loopt **meer dan drie procent van de amateursporters** een scheuring van de voorste kruisband op; bij topsporters kan dit, afhankelijk van de sport, oplopen tot boven de 15 procent.
- De kruisbandblessure komt het meest voor bij **jonge mensen (15-40 jaar)** in sporten als basketbal, voetbal, handbal en skiën.
- **Vrouwen** hebben twee tot acht keer grotere kans dan mannen. Dit heeft mede te maken met grotere souplesse van de kniebanden en de 'natuurlijke x-as' in hun knieën.
- Een derde van de 'slachtoffers' keert niet binnen twee jaar terug op het sport-niveau. Bij topsporters is dat 'slechts' 17 procent.
- Na operatie is de kans op een nieuwe kruisbandblessure 15 procent. Dat kan zowel aan de geopeerde knie als aan de andere knie zijn; het risico is bijna even groot.
- Als je jonger bent dan 25 jaar en

weer terugkeert op je oude sport-niveau, loopt het risico op een nieuwe kruisbandblessure op tot 23%. Bij topsporters is dat 5%. (Bron: Fckruisband.nl)

■ **Regionale sporters** met een kruisbandblessure:

**Voetbal:** Bo van Essen (Jong Vitesse), Beau Jafraum (ESA), Carlos dos Santos (Duno), Vera ten Westeneind (PSV, opvallend: vader, moeder en broer overkwam het ook). Bas van Gaal (De Bataven, broer Koen en ouders eveneens), Antwan de Bruin (Dodewaard), Max van Onna (SV Angeren).

**Handbal:** Eva de Munnik (DFS Arnhem, 2de keer), Lotte van Noesel (DFS Arnhem), Emmy Hendriks (HV Angeren).

**Basketbal:** Richelle van der Keijl (Batouwe)

**Hockey:** Lara Elbers (Bemmel)

**Korfbal:** Emiel Broenink (Oost-Arnhem).

## Ook voor de jeugd: Hoe hou je de kruisband heel

### Orthopedisch chirurg Marlies van den Berg:

„Een top vijf van tips voor sporters? Ik heb maar één goed advies. Doe minstens drie keer per week een echte warming-up van 20 minuten, inclusief core-stability (rompspieren, red.) en conditietrainingen. Dat is meer dan alleen de hak-

ken-billen-oefening en een rondje langs het hoofdveld.”

„En voor de jeugd geldt, kom achter die spelcomputer vandaan. Ga slootje springen en leer vallen en neerkomen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen van vier tot en met twaalf jaar te weinig bewegen. Daar is de afname van gym-

nastiekuren ook debet aan. Zo is het apenkooien op veel scholen afgeschaft, omdat er te veel blessures bij de scholieren zouden optreden. Daardoor onderhouden we het probleem en dat is niet te onderschatten bij het later voorkomen van blessures, zoals aan kruisbanden.”

De voorste kruisband scheurt in 45 milliseconden! De meeste kruisbanden scheuren zonder lichamenlijk contact. Het onderbeen draait in de meeste gevallen naar buiten in combinatie met een zogenaamde X-stand van de knie. Gevolg: verrekking van de band, gedeeltelijk inscheuren of helemaal (dwars) doorscheuren (afgescheurd).

Van den Berg: „Soms is het alleen een scheuring aan de kruisband, soms is er gecombineerd trauma, met binnenste- of buitenste banden.”

### Dan een operatie?

Van den Berg: „Dat hoeft niet altijd, zeker als de sporter geen balsport beoefent, zoals wielrenners en schaatsers. Het gaat er om of je 'functionele instabiliteit' hebt. We maken tijdens een reconstructie een nieuwe kruisband. Meestal met één van de hamstringpezen, of met een deel van de knieschijfpees, of de quadricepspees, uit het bovenbeen.”

En dan lang revalideren.

Van den Berg: „De revalidatie duurt zeker tot negen maanden. Eerst ben je zes weken uit de roulatie en moet je met krukken voortbewegen. Binnen een week moet je al lichte oefeningen doen met een sportfysiotherapeut en na twee weken al op een hometrainer.”

„De tweede fase is het intensief trainen met een therapeut. Uit onderzoek blijkt dat kracht en vooral coördinatie pas echt op peil is na negen maanden. Zeker bij jeugd zien we dat ze te snel willen terugkeren op het sportveld met alle risico's van dien.”



▲ Eva de Munnik: 'Het was een mooie scheuring'. FOTO FONSLUITER

## Eva de Munnik over kruisbandellende, 'knoep' en terrorpijn

**Koud terug in Nederland, met een handballen en dan een zware knieblessure oplopen. Het overkwam Eva de Munnik uit Huissen onlangs, speelster van DFS uit Arnhem.**

**Hans Schmeinck**  
Arnhem/Huissen

Eva de Munnik (32) landde zaterdagochtend 29 september jl. met het vliegtuig vanuit Sint Maarten in Nederland. Al de volgende ochtend handbalde ze mee met DFS 2.

„Uit bij Havana, in die nieuwe sporthal in Lent. Vlak nadat ik erin kwam draaide ik bij een actie m'n rechterknie weg, terwijl mijn rechtervoet op de grond bleef staan. Ik hoorde 'knoep' en voelde wel meteen wat, al deed het niet echt pijn. Ik hoopte dat het zo'n knoep was die ik wel vaker hoor.”

Niet dus. Na een doktersbezoek en vervolgens een MRI-scan bleek dat de voorste kruisband finaal was afgescheurd. „Het was wel een mooie scheuring, de kniebanden en meniscus waren onbeschadigd. Omdat de kruisband in één ruk was afgescheurd was pijn me bespaard gebleven.”

Wat volgde was een operatie op 31 oktober. „De eerste drie weken had ik een dik been en terrorpijn.

Maar al snel mocht ik zonder krukken lopen.”

En kon het revalideren voor de Huissense handbalster in Arnhemse dienst pas echt beginnen. Dat houdt onder meer in behandeling door een fysiotherapeut ('twee keer per week') en thuis oefeningen doen op onder meer de hometrainer, in de woonkamer.

„Lelijk, maar wel handig. Ik voelde me al snel beweeglijk. Misschien vanwege de mooie scheuring en omdat ik lichamenlijk altijd fit was en ben. Toch staat er tot negen maanden herstel voor. Ik kon gelukkig wel snel gaan werken.”

Dit is de tweede grote blessure voor De Munnik, die voorheen uitkwam voor HV Huissen en eredivisie speelde bij AAC 1899 in Arnhem. In 2014 scheurde ze, in diezelfde knie, haar achterste kruisband in. „Kostte me vier maanden.”

Heeft ze overwogen te stoppen met handballen na weer een afgescheurde kruisband en lange revalidatie? „Nee. Daarvoor is het spelletje veel te leuk. Ik heb het ook echt gemist toen ik een paar maanden op Sint Maarten was. Ik wil helemaal de oude worden en zonder angst spelen. Ik hoorde dat het wel een jaar kan duren voordat je weer op niveau bent.”



**Vraag de sporter of het voelde alsof het bovenbeen naast het onderbeen klapte**

– Marlies van den Berg

gaat het in 95 procent van de gevallen om de voorste kruisband, een scheuring van de achterste kruisband komt zelden voor. Die maak ik maar vier keer per jaar mee.”

Scheuringen, klinkt vreselijk.

