

CASEMANAGER JOCHEM NIJHOF
SCHEURDE ZIJN KRUISBAND

'Normaal begeleid ik het arbeidsverzuim'



De jaarlijkse derby op Paaszaterdag 2015 tegen Brakkenstein zal Jochem Nijhof niet snel vergeten. "Ik speel bij Kolping-Dynamo, een bescheiden Nijmeegs clubje, vierde klasse. Onze tegenstander stond bovenaan. Je begrijpt dat we er flink tegenaan gingen tegen onze stadsgenoten."



In het dagelijks leven is Jochem (29) casemanager arbeidsverzuim. Dan werkt hij aan de re-integratie van werknemers in het bedrijfsleven. De centrale middenvelder kon bij de aftrap van de topper tegen Brakkenstein niet bevroeden dat hij zélf rap in de lappenmand zou liggen. "Ik maakte een draai-beweging en ik hoorde een geluid alsof klittenband van elkaar werd getrokken. Het deed flink pijn in mijn knie, ik wist niet wat er aan de hand was, maar het was duidelijk dat het niet goed zat."

Orthopedisch chirurg dr. Epyng Hu valt hem bij: "Wat jou gebeurde is karakteristiek voor deze kruisbandblessure. Meestal scheuren ze bij draaibewegingen tijdens sporten als korfbal, hockey, handbal en ook voetbal. In 70 tot 80 procent zijn het eenzijdige ongelukken waar de tegenstander part noch deel aan heeft. Voor de goede orde: sporten is gezond en goed, ondanks dit soort blessures." Jochem werd met een brancard van het veld gedragen. Het leek mee te vallen want de pijn zakte vrij snel weg. Hoewel een knie met een gescheurde kruisband vaak flinke speling toont, was daar bij Jochem geen sprake van. "Ik heb op advies van de huisarts een rustperiode ingelast. Maar toen ik na een aantal weken weer wat ging sporten, zakte ik telkens door mijn knie. Hardlopen ging voor geen meter. Het voelde gewoon niet goed."

De fysiotherapeut bij wie Jochem inmiddels onder behandeling was, stelde uiteindelijk voor om foto's te maken en de orthopedisch chirurg te raadplegen, want hij bleef door zijn knie zakken en pijn houden. "Uiteindelijk liet een MRI-scan zien dat mijn kruisband was afgescheurd. Ik was inmiddels wel bijna drie maanden verder. Toen stond ik voor de keus: opereren of herstellen door specifieke training?" Orthopedisch chirurg dr. Hu: "Sommigen hebben weinig of geen last van instabiliteit in het dagelijks leven. Het is

soms mogelijk omliggende spieren rond de knie te versterken met specifieke krachttraining. Die geven dan extra stabiliteit. Maar voor mensen die actief willen sporten, of bijvoorbeeld fysiek werk hebben zoals een brandweerman of een dakdekker, is een reconstructie meestal toch aan te raden."

Jochem: "Ik wil nog volop sporten. Ik ben nog jong. Honderd procent fit vind ik belangrijk. Ik begeleid ook bootcamp-trainingen. Hartstikke leuk. Een ingreep geeft lang en veel profijt. Al met al waren dat voor mij de redenen om voor een kruisbandreconstructie te kiezen. Een operatie dus." Dr. Hu: "Dat klinkt logisch en is het ook, maar toch is zo'n operatie geen kleinigheid. De operatie op zich duurt een uurtje, daar gaat het niet om. Maar elke operatie geeft risico's, bijvoorbeeld op infecties en trombose. Daar komt bij dat het oefenen in de maanden ná de operatie het zwaarste is voor de patiënt. Dat is iets dat is weggelegd voor gemotiveerde doorzetters. Zo'n operatie brengt ook een inspanningsverplichting met zich mee."

'Honderd procent fit is voor mij erg belangrijk'

Jochem: "Het leven in de eerste weken na de operatie viel me rauw op het dak. Voor de simpelste dingen had ik andere mensen nodig: om te eten, om te wassen, om naar het toilet te gaan. Ik schrok van mijn afhankelijkheid. Gelukkig duurde die periode niet lang. Het CWZ werkt nauw samen met een netwerk van gespecialiseerde fysiotherapeuten, die je goed begeleiden en in contact staan met de orthopedisch chirurg. Dat geeft het vertrouwen dat je de goede dingen doet voor je herstel."

"Ik begon met voorzichtige buig- en strekoefeningen en na een week of zes liep ik zonder krukken. Na tien weken kon ik alle dagelijkse dingen weer doen. Autorijden kon ook vrij snel weer, fietsen was lastiger, het op- en afstappen vond ik eng. Na twaalf weken kon ik weer een beetje krachttraining doen." Samen met de fysiotherapeut werkte hij geleidelijk aan meer stabiliteit en conditie. "Dat is geen rechte lijn omhoog hoor. Ik heb ook dipjes gehad." Na tien maanden was Jochem weer fit en kon hij weer aansluiten bij de trainingen van zijn team.

Kolping-Dynamo verloor trouwens die derby tegen Brakkenstein: 1-0. Het is tijd voor revanche.