

Daan ter Keurs

## Niet te snel opereren na ski ongeval

---

“Met zijn rechterbeen in een felblauwe brace, hinkt Bart de Jong mijn spreekkamer binnen. Van achteren aan geschied, verklaart hij als hij eenmaal zit. Hij is een fervent wintersporter en vertrok bij de eerste hevige sneeuwval, met een groepje vrienden naar Oostenrijk. Op de derde dag gebeurde het. Dat hoor ik wel vaker. De eerste twee dagen doe je nog voorzichtig, daarna slaat de vermoeidheid toe en word je wat roekelozer. Met alle risico's van dien. In echte wintersportlanden zijn ook vaak de bindingen te strak afgesteld waardoor je meer kans hebt op skilettsel. Het is beter om zo'n tien tot vijftien kilo minder af te stellen, dan gaan de bindingen makkelijker los bij een valpartij.

Bart vertelde me dat hij meteen voelde dat het mis was. Hij had zijn knie verdraaid en voelde stekende pijn. Opstaan werd hem afgeraden. Voor hij het wist lag hij op een brancard en werd hij naar de huisarts beneden in het dal gebracht. Die maakte foto's en een MRI, mat hem een kostbare brace aan en vond dat hij zich onmiddellijk moest laten opereren. Inmiddels was Bart van de schrik bekomen en besloot het heft in eigen hand te nemen. Een operatie in Oostenrijk zag hij

niet zitten. Hij reed liever met zijn vrienden terug, achterin de auto.

Heel verstandig van hem. Bij skilettsel is het vaak beter niet meteen te opereren maar de knie eerst rust te geven. Door het letsel zit de knie vol bloed, opereren is dan niet handig. Het kan verklevingen veroorzaken. Op de MRI scan zie ik dat er inderdaad letsel is van de binnenste knieband, de voorste kruisband en de meniscus. De binnenband zal zich vanzelf herstellen, dankzij de brace. De kruisband en de meniscus moeten wel geopereerd worden. Met fysiotherapie zou je ook ver kunnen komen, maar Bart is een fanatiek sporter en doet vooral aan sporten waarin je veel met de knie draait. We stellen samen een plan op. Over zes weken wordt hij geopereerd en zal hij een revalidatietraject in gaan. Ik weet zeker dat hij daar een succes van maakt, hij wil op tijd klaar zijn voor het volgend ski seizoen.”



Orthopedisch chirurg  
Daan ter Keurs  
(gespecialiseerd  
in ondermeer  
sporttraumalogie)