

Lange revalidatie voor turnster Moshage

21 April 2012

ALMELO -Voor Yvette Moshage eindigde het afgelopen jaar slecht. De 17-jarige turnster van BosanTON Almelo raakte in november zwaar geblesseerd aan haar knie tijdens de DTB Pokal in het Duitse Stuttgart.

Bij de afsprong van haar balkoefening viel Moshage en daarbij scheurde ze de voorste kruisband van haar linkerknie af. Een blessure waar een revalidatie van negen maanden tot een jaar voor staat. Moshage zit echter niet stil en is momenteel alweer flink in training. *“Het herstel gaat erg goed. Er zit bijna geen vocht meer in mijn knie en ik kan op de brug al weer aardig wat trainen.”*

Vrijwel direct na haar val in Stuttgart onderging Moshage al een kijkoperatie om de knie schoon te spoelen, waarna ze op 20 december wederom werd geopereerd en een nieuwe kruisband kreeg. Daarbij werd een stukje pees uit haar hamstring gebruikt. *“De spierkracht was toen behoorlijk afgenomen, maar na veel goede krachtraining onder leiding van krachtrainer Ton Leenders heb ik alweer bijna alle spierkracht in mijn been terug”,* legt Moshage uit.



“Naast de brug ben ik ook alweer bezig in de gordel boven de trampoline. Ik moet het nog wel rustig aan blijven doen, omdat de nieuwe kruisband helemaal moest vastgroeien. Dat duurt gewoon erg lang. Als alles goed blijft gaan mag ik vanaf de zomer weer beginnen om vloer en sprong op te bouwen.”

Terugkeren in wedstrijdverband zit er voorlopig dus ook nog niet in. *“Omdat mijn kruisband moet vastgroeien aan het bot duurt het lang voordat ik weer mag beginnen met springen en echte landingen kan maken. Voor een kruisbandreconstructie staat negen maanden tot een jaar. Volgend seizoen zou ik dus weer in competitie kunnen turnen.”*

Om iedereen nog beter op de hoogte te houden heeft Moshage vanaf nu ook een website. Op [haar website](#) verschijnen updates rond haar revalidatie en natuurlijk in de toekomst verslagen over wedstrijden en meer. De website zal worden bijgehouden door [Sportpromotions.nl](#), een jong bedrijf dat zich onder meer richt op website beheer voor topsporters.

Geplaatst door Redactie [GymPower.NL](#)

Herstel turnster Moshage verloopt goed

14 Juni 2012

ALMELO – Yvette Moshage kreeg deze week goed nieuws te horen. De 17-jarige turnster van BosanTON Almelo die in november de voorste kruisband van haar linker knie afscheurde kreeg bij een controle afspraak in het AMC te horen dat alles er zeer goed uitziet en dat ze weer meer mag gaan doen.

“Ik had een afspraak bij de orthopeed en sportarts Liesbeth Lim. Zij artsen waren erg positief en vonden dat mijn knie er erg rustig uitzag,” vertelt Moshage. “Dat wil zeggen dat er geen vocht, warmte of roodheid te zien was. De spierkracht die ik al weer opgebouwd heb in mijn been vonden ze ook erg goed. Er zit geen verschil meer tussen rechts en links. Ik denk dat de krachttraining van mijn krachttrainer Ton Leenders hier heel veel bij geholpen heeft.”

Voor Moshage is dit ook een moment geweest waarbij ze weer een beetje vooruit kan kijken. *“Nu alles er zo goed uitziet betekent dit dat ik weer meer mag gaan doen. Ik mag de brug weer zonder mijn brace gaan doen en op de rest van de toestellen mag ik weer rustig opbouwen, eerst nog wel met een brace om. Het herstel gaat sneller dan de vorige keer en ik hoop dan ook na de vakantie weer bijna volledig met de rest van de groep mee te kunnen doen.”*

Geplaatst door Redactie GymPower.NL