



Dr. Jan Truijen, lid van de Raad van Bestuur bij KRC Genk en kniechirurg in ZOL

Dr. Jan Truijen:

“Er zijn bitter weinig voetballers die nog nooit knieblessures hebben gehad.”

Als vaste waarde in ZOL buigt Dr. Jan Truijen zich al jaren elke dag over gehavende knieën. Zijn voorliefde voor voetbal en zijn expertise als kniespecialist leverden hem een positie op als lid van de Raad van Bestuur bij voetbalclub KRC Genk. Het is dan ook geen toeval dat de knieën van topvoetballers als Strupar, Vanzeir, Samatta of Heynen in ZOL werden opgelapt. Als voorzitter van de jeugdacademie is dr. Truijen verantwoordelijk voor “het hart van de club” zoals hij het zelf omschrijft. Een hele verantwoordelijkheid want de Jos Vaessen Talent Academy heeft een uitzonderlijke reputatie hoog te houden.

Het is nog stil op de raadpleging van de dienst Orthopedie wanneer dr. Truijen naar het koffieapparaat loopt. De klok tikt zeven uur, het enige moment dat nog vrij was in de agenda van de kniespecialist. “Het wordt een drukke dag vandaag”, lacht hij minzaam. Op de agenda: tientallen gehavende knieën beoordelen, opvolgen of onderzoeken.

Waarom koos u voor Orthopedie?

Het mooie bij Orthopedie is dat ik mensen levenskwaliteit kan teruggeven. Ik kan iemand weer aan het sporten helpen na een kruisbandletsel of iemand met een knieprothese wat vrijheid teruggeven. Mijn doorsnee patiënt is gezond maar zit met een probleem dat ik kan verhelpen. Dat vind ik een fijne gedachte.

Klopt het dat een knie een complex gewricht is?

Een knie moet kunnen plooiën, strekken, roteren en transleren en is voor zijn stabiliteit volledig afhankelijk van de kapsels en ligamentaire structuren. Er is geen enkele beenderige stabiliteit, zoals dat bijvoorbeeld wel het geval is in de heup. Dat maakt het allemaal best complex. Verder gaat

het bij kniechirurgie niet enkel om de vraag of we een prothese plaatsen of niet. Je kan als kniechirurg aan de slag met een prothese maar ook met de kruisbanden, het kraakbeen, de meniscus, de patellapees, ...

Vroeger stonden orthopedisten bekend als de slagers onder de chirurgen. Nu is dat heel anders. Er moet nog veel geklopt, gezaagd en geboord worden, maar het is ook precisiewerk.

In onze job komt het aan op een graad en op een millimeter. Een knieprothese plaatsen we met een robot die aangeeft wanneer we een halve millimeter fout zitten. Mensen die denken dat kniechirurgen maar wat kloppen en beitelen zijn fout. Vroeger werd er gemikt op een rechte knie. Vandaag zijn knieprothesen meer gepersonaliseerd. Heb je van nature O-benen dan is een kaarsrecht been geen goed idee.

De verwachtingen van de doorsnee patiënt liggen vaak hoog bij knieprothesen. Een nieuwe knie moet alles oplossen. Ervaart u dat ook zo?

De eerste vraag die ik mezelf stel is altijd dezelfde: is een nieuwe knie echt nodig? Het slechtste wat je kan doen is een knieprothese te vroeg plaatsen. Oudere patiënten met pijn hebben vaak gewoon de wens dat de pijn weggenomen wordt. Dat kan perfect. Vijftigers zijn patiënten waar ik vaak wat langer op moet inpraten. Met een nieuwe knie kan je geen vijftien kilometer joggen. Wil je toch absoluut blijven lopen dan adviseer ik om je eigen knie te houden en een pijnstiller te nemen.

Kunnen spier- of stabilisatieoefeningen helpen?

Het onderhouden van de spieren rond de knie is altijd een goed idee. Je spieren zorgen voor dynamische stabiliteit. Je ligamenten begeven het wanneer die dynamische stabilisatoren het even laten afweten. Dat kan



Dr. Jan Truijens: "Een knie moet kunnen plooiën, strekken, roteren en transleren. Dat maakt het allemaal heel complex."

gebeuren door onvoldoende spiermassa maar ook door vermoeidheid. De meeste kruisbandblessures bij voetballers zien we bijvoorbeeld aan het begin of op het einde van het seizoen. Wanneer ze nog niet voldoende getraind zijn of door vermoeidheid.

Laat je sporten als voetballen en skiën niet gewoon beter links liggen als je je knieën wil sparen?

De risico's op knieletsels zijn groot bij beide sporten. Dat staat buiten kijf. Maar ik ben het niet eens met de redenering dat je het daarom moet laten. Kijk, ik ben zelf een fervente skiër. Ik ga niet stoppen met skiën, daarvoor doe ik het te graag. Pech kan je altijd hebben. Bij skiërs en voetballers zien we vooral acute letsels van de voorste kruisband, de mediale collaterale band en de

mediale meniscus. Bij het skiën ligt de oorzaak vaak bij een gebrekkige techniek of onvoldoende spierkracht, waardoor een ski wegslaat en de knie een rotatiebeweging maakt. Bij voetbal treden letsels vooral op bij pivot bewegingen van de knie, zoals een plotse richtingverandering tijdens het wegdraaien van een tegenstander of wanneer een speler verkeerd neer komt na een kopduel.

U hebt dan ook al heel wat voetballers behandeld. Ervaart u extra druk wanneer topvoetballers hun lot in uw handen leggen?

Eens een voetballer op de operatietafel ligt, doe ik gewoon mijn job zoals altijd. Gaat het om een speler van KRC Genk speelt het achteraf wel wat meer in mijn hoofd. Vooral omdat ik als lid van de Raad van

Bestuur persoonlijk betrokken ben. Zo opereerde ik de kapitein van KRC Genk, Bryan Heynen, bij zijn laatste kruisbandblessure. Dan hoop ik, net zoals bij elke patiënt, dat er geen complicaties of infecties optreden. Staat de speler in kwestie weer op het veld na een knieblessure, zit ik op de tribune te duimen dat die knie het houdt. Maar ook dat gaat weer voorbij.

Hoe bent u als arts in de voetbalwereld gerold?

In het begin van mijn carrière behandelde ik de operationeel manager van de Nederlandse voetbalclub Roda JC. Hij had een kruisbandscheur en kwam toevallig in ZOL terecht. De ingreep verliep goed en even later kwam de vraag of ik de chirurgie wou waarnemen bij Roda JC. Op dat voorstel ben ik ingegaan.

Even later volgde er een transfer naar de club van uw hart, KRC Genk.

De sleutelfiguur voor mijn overstap naar KRC Genk was Johan Van Lierde, cardioloog in ZOL. Hij was op dat moment voorzitter van de jeugdacademie

en lid van de Raad van Bestuur. Hij heeft me voorgesteld als lid van de algemene vergadering van KRC Genk. Mijn profiel bleek interessant want voorzitter Peter Croonen vroeg me na een tijdje deel uit te maken van de bestuursploeg van blauw-wit.

Wat is uw rol binnen die Raad van Bestuur?

Samen met de andere leden van de Raad van Bestuur bewaak ik de middellange - en langetermijnvisie van de club. We bespreken er vooral strategische, organisatorische en financiële dossiers. Er komt heel wat kijken bij het besturen van een Belgische topclub. Zelf ben ik bijvoorbeeld verantwoordelijk voor het medische beleid van de club.

Wat houdt dat in?

Ik superviseer de dagelijkse werking maar ben niet iedere dag aanwezig, daarvoor is er de medische staf en de clubarts. Zijn er belangrijke blessures, bepaal ik mee het plan van aanpak. Eigenlijk is het eenvoudig: de medische staf moet goed werk leveren, anders komen ze bij mij aankloppen. (lacht)

Vallen de knieën van nieuwe topspelers dan ook onder uw verantwoordelijkheid?

Dat klopt. (lacht) Een mogelijke aanwinst die eerder in zijn carrière knieproblemen had, zie ik wel eens. Er zijn weinig voetballers die nog nooit een knieblessure hadden. Het is mijn taak om dan te bepalen of er een structureel probleem is met de knie. En dat is toch wel belangrijk want het gaat al snel over grote bedragen bij transfers.

Houdt u zich bezig met het sportieve?

Over het sportieve houd ik me op de achtergrond. Er zijn genoeg mensen op de club die veel meer voetbal-kennis hebben. Ik ben wel leergierig. Laatst zat ik nog een hele avond samen met Dimitri De Condé, Head of Football van KRC Genk. Daar steek ik enorm veel van op.

Bent u net als hem dag en nacht bezig met het voetbal?

Neen, dat is in mijn job uiteraard niet mogelijk. Mijn werk als kniechirurg vraagt veel tijd en energie. Daarnaast hebben ook mijn familie en vrienden

Dr. Jan Truijten: "Ik superviseer de dagelijkse werking van de medische staf maar ben niet iedere dag aanwezig, daarvoor is er de medische staf en de clubarts." Foto: dr. Jan Truijten en ploegarts van KRC Genk, Stijn Indeherberghe.



"Ik word elke dag aangesproken over KRC Genk op de raadpleging. Gaat het goed krijg je complimenten. Gaat het minder krijg je opmerkingen, vragen en tips."

Dr. Jan Truijen



Foto: dr. Jan Truijen en Koen Daerden, ex-speler van KRC Genk en huidig technisch directeur van de jeugd.



Dr. Jan Truijen: "Het is een grote eer dat ik aan het hoofd mag staan van de jeugdacademie die zo belangrijk is voor de club."

een belangrijke plaats in mijn leven. Maar ik kan niet ontkennen dat voetbal een groot deel van mijn vrije tijd inneemt. Net zoals bij vele supporters zindert elke wedstrijd wel even na. Ik word ook vaak aangesproken over KRC op de raadpleging. Gaat het goed krijg je complimenten. Gaat het minder krijg je opmerkingen, vragen en tips.

In 2021 volgde u dr. Johan Van Lierde, cardioloog in ZOL op als voorzitter van de Jeugdacademie van KRC Genk. Een cruciale positie voor een opleidingsclub.

Dr. Johan Van Lierde maakte samen met directeur jeugd Roland Breugelmans van onze academie een vruchtbare voedingsbodem voor jong talent. We staan bekend als een van de beste opleidingen in Europa met een schitterende omkadering en infrastructuur. Ik beschouw het als een grote eer dat ik aan het hoofd mag staan van de jeugdacademie die zo belangrijk is voor de club. Het doet dan ook deugd om in onze huidige A-kern jongens als Heynen, El Khannouss, Vandevoordt, en Oyen te zien schitteren nadat ze doorgroeiden vanuit de academie. En dan spreken we nog niet over De Bruyne, Courtois, Trossard en zoveel andere toppers die via onze jeugd zijn gepasseerd.

Jeugdvoetbal is sterk veranderd. Er wordt grof geld geboden voor jonge snaken van 15.

Vroeger sprak je met ouders of familie, vandaag heb je te maken met zaakwaarnemers en managers. Er is ook minder geduld bij jeugdspelers. Intussen ligt de lat bij de A-ploeg steeds hoger. Daarom was het voor ons zo belangrijk om met Jong Genk in 1B te voetballen. Zo kunnen onze jeugdspelers zich ontwikkelen en rustig doorgroeien naar de eerste ploeg.

Heeft u de ontknoping van vorig seizoen al verteerd?

Dat was een ijskoude douche. (zucht) We stonden op enkele minuten van een onwaarschijnlijk titelfeest tot Toby Alderweireld Antwerp naar de landstitel trapte. We gingen van de hemel naar de hel op enkele minuten. Daar ben ik even van moeten bekomen. Ik heb de beelden van die wedstrijd trouwens nooit gezien. Dat hoeft ook niet. Maar dit seizoen gaan we er weer tegenaan!

Met dit seizoen wél de titel als orgelpunt?

Ik hoop het! Maar mag ik mijn joker inzetten? (lacht) ◀



Foto: dr. Jan Truijen op het bestuursdiner voor de wedstrijd met het bestuur van de tegenstander. V.l.n.r.: bestuurder Herman Nijs, voorzitter Peter Croonen, ondervoorzitter Mathieu Cilissen, dr. Jan Truijen en ex-voorzitter Edgar Troonbeeckx.