

Tess en Noor Molijn in de Telstar

In de Telstar van deze week staat een zeer lezenswaardig artikel van Mateo Taal over de korfbaltweeling Tess en Noor Molijn en hun kruisbandblessures. Beide speelsters van het succesvolle Avanti | Post Makelaardij U19-1 zitten nu met een langdurige blessure aan de kant.

Zie onder het artikel uit de Telstar of volg deze [link](#).

Sporter van de week

Korfbaltweeling Tess en Noor Molijn voelt dezelfde pijn

Het idee dat tweelingen elkaars pijn voelen, mikken Tess en Noor Molijn lachend in de prullenbak. Toch is dat wat de korfbalsters van Avanti/Post Makelaardij U19 op dit moment ervaren. In een tijdsbestek van vier maanden scheurden beide hun kruisband af.

door Mateo Taal

Het meest succesvolle seizoen van U19 in de clubgeschiedenis eindigde voor de tweelingzussen (18) daarmee in mineur. Voor Noor ging het al vroeg in het seizoen goed mis. "Het was op 29 november, uit bij Fortuna", heeft ze nog helder op het vizier. "Ik liep achteruit en viel, waarbij mijn knie knikte." De eerstejaars student toegepaste psychologie had direct door: dit is niet goed. Ze kreeg gelijk: "Uit een MRI-scan bleek dat ik mijn kruisband had afgescheurd."

De zeven minuten oudere Tess had direct door dat het serieus was. "Iedereen was erg geschrokken", herinnert zij zich nog. "Ik ging onbewust op mijn eigen bewegingen letten en voorzichti-

ger spelen. Die wedstrijd was wel klaar. We verloren dik."

Voor Noor was het na de eerste schrik snel schakelen. "Ik ging naar de sportschool om mijn beenspieren te trainen, want hoe sterker je een operatie in gaat, des te sterker kom je er uit. Daardoor kon ik kort na de operatie in februari, al weer lopen en dingen doen en maakte ik in het begin grote stappen."

Bij de operatie werd uit haar hamstring een pees gehaald, om een nieuwe kruisband van te construeren. "Het duurt 9 tot 12 maanden, voordat die pees goed aan het bot is gegroeid", klinkt Noor inmiddels als een medisch deskundige. "Ik moet alles opnieuw leren. Rinnen, springen en de spieren versterken. Daarvoor ga ik nu twee keer per week naar de fysio."

Noor kreeg in de eerste weken na haar operatie veel hulp van Tess, tweedejaars student HBO Verpleegkunde. "Door haar studie wist ze wat ze moest doen, want je kunt in die eerste periode helemaal niks." Lachend: "Nu moet ik dat voor haar terugdoen."

De lach verbloemt de pijn die Noor inmiddels toch ook van haar zus voelt. Want in de laatste reguliere wedstrijd van het seizoen, ging het ook voor Tess helemaal fout. "Bij het verdedigen van vrije ballen spring ik altijd langs de nemer. Ik sprong deze keer hoog, maar wilde na het landen te snel omdraaien. Daardoor knakte mijn knie naar binnen en voelde ik iets dat ik nog nooit had gevoeld. Toen ik op de grond lag, dacht ik wel dat ik eruit zou moeten", zegt ze quasi nonchalant. "Maar na vijf minuten langs de kant wilde ze er al weer in", tekent Noor de gedrevenheid van haar zus. "Ik dacht gelijk: het zal toch niet ook! Maar Tess gaf een veel minder hertige reactie dan ik toen het gebeurde, dus ik hoopte toen nog dat het zou meevallen."

Ook Tess had aanvankelijk goede hoop. "Mijn knie reageerde anders dan normaal bij zo'n blessure en werd niet gelijk dik. Maar 's nachts gebeurde dat als nog. Gelukkig kon ik maandag direct terecht voor een MRI-scan." Een dag later maakte de uitslag aan alle twijfel



een einde. Ook Tess had haar kruisband afgescheurd. En of dat niet genoeg was, bleek ook haar meniscus ingescheurd en zit er misschien nog een breuk in haar gewricht.

En dus zullen de geboren Avantianen het minimaal een jaar zonder hun geliefde sport moeten doen. Wanneer Tess onder het mes gaat is nog niet bekend, maar het gehele volgende korfbalseizoen mag als verloren worden beschouwd. Zij: "Ik heb dit seizoen al

minuten gemaakt in Avanti 2 en 1 en hoop dat ik op dit niveau terug kan komen." Noor is ervan overtuigd dat dat gaat lukken. "We komen sterker terug."

Het bewijs dat dat kan, vinden de meiden heel dicht bij huis. Alsof het noodlot ermee speelt, scheurde ook hun moeder op haar 18e haar kruisband af, maar lag het beste van haar korfbalcarrière desondanks daarna. De korfbalwereld gaat dus zeker nog van Tess en Noor Molijn horen.