Op een koude zaterdagmorgen speelde Lars een wedstrijd... (B1 · NT2 Dutch B1)

Tekst / Transcript

Op een koude zaterdagmorgen speelde Lars een wedstrijd met zijn voetbalclub. Hij rende naar de bal, gleed uit op het natte gras en viel hard op zijn knie. Hij dacht eerst dat hij alleen zijn been had gekneusd, maar de pijn werd steeds erger. Zijn trainer hielp hem naar de kant, waar hij moest leunen op de schouder van een teamgenoot. Een uur later kon Lars zijn knie bijna niet meer buigen, omdat het gewricht helemaal stijf voelde. "Dit ziet er niet goed uit", zei de trainer bezorgd.

De volgende dag ging Lars naar de huisarts. Zijn knie was dik en gezwollen, en vooral de binnenkant van zijn been deed erg veel pijn. De arts bekeek het been rustig en stelde een paar vragen. "Ik denk dat er vocht in je knie zit", zei hij. "Maar ik wil nader onderzoek, want ik ben niet zeker van de diagnose." Daarom besloot hij Lars naar het ziekenhuis te verwijzen. Lars vond dat een beetje beangstigend, maar hij begreep dat het nodig was. Gelukkig bleek er niets gebroken te zijn. De specialist zei dat Lars een lichte blessure aan zijn knieband had en dat hij vooral moest rusten. Ook wilde hij geen zware pillen voorschrijven, omdat de pijn na een paar dagen zou verminderen.

Een week later begon Lars bij de fysiotherapeut. Zij liet hem eerst voorzichtig zijn been strekken en daarna weer langzaam buigen. Elke oefening moest hij tien keer doen, twee keer per dag. In het begin was elke beweging pijnlijk en Lars werd soms boos op zichzelf. Toch hield hij vol, want hij wilde in de zomer weer meedoen met het team. Na drie weken zag de fysiotherapeut een duidelijke verbetering. Ze zei dat hij nu ook mocht gaan zwemmen, omdat het water zijn knie bijna niet belast.

Lars leerde in die maanden veel over geduld. Hij kon zich in het begin moeilijk verplaatsen en nam vaak de bus in plaats van de fiets. Later ging hij weer lopend naar school. Samen met zijn trainer ging hij nieuwe trainingen plannen, zodat hij stap voor stap sterker werd. En hoewel hij nog steeds voorzichtig is, speelt hij nu weer elke zaterdag mee.

Woordenlijst

Word	Meaning
bezeren	
de binnenkant	
de blessure	
buigen	
de diagnose	
de fysiotherapeut	
gezwollen	
kneuzen	
leunen	
nader	
de oefening	
pijnlijk	
plannen	
rusten	
strekken	
de verbetering	
verminderen	

verwijzen
het vocht
voorschrijven
zich verplaatsen
zwemmen

Try our 6-step method for free and make these words stick.

Listen to this episode online: https://course.interactivelessons.nl/local/podcast/episode.php?id=21498

Start this course for free: https://course.interactivelessons.nl/mod/quiz/view.php?id=237