

# BLESSUREHERSTELTIJD

De afgelopen weken heb ik via de media en toeschouwers regelmatig de opmerking gehoord: "Douwe Groenendijk is na zijn blessure veel te snel weer gaan kaatsen. Dit kan niet, want voor ingescheurde enkelbanden staat zes tot negen weken hersteltijd."

Ik denk dat het een goede zaak is, om een herstelperiode na een blessure eens wat nader toe te lichten, om een en ander over een genezingsproces duidelijk te maken.

Wanneer we het hebben over een blessurebehandeling dan zijn drie aspecten heel belangrijk.

A. De ernst van de blessure. Wanneer een arts of specialist de diagnose ingescheurde enkelbanden stelt, dan zegt dat nog niet zoveel over de ernst hiervan. M.a.w. is 1% of 99% van de vezels afgescheurd? De mate van inscheuring bepaalt voor een groot gedeelte de duur van het genezingsproces. Naast de informatie van de arts is het daarom heel belangrijk om verdere informatie van de sporter te krijgen. Hiervoor moet je luisteren, kijken en voelen.

In het vraaggesprek (anamnese) probeer je te achterhalen wat er precies gebeurd is, hoe iemand geblesseerd is geraakt. Daarmee kun je heel veel informatie oment de ernst van het trauma krijgen. Door te kijken zie je een zwelling en een eventuele blauwverkleuring en de lokalisatie ervan, en door te voelen (palperen) krijg je nog meer informatie over de lokalisatie en eventuele complicaties die het genezingsproces zouden kunnen beïnvloeden.

B. Het maakt een enorm verschil of je te maken hebt met een goed getrainde gezonde jonge sporter of met een oudere persoon die bijv. circulatieproblemen in zijn benen heeft. Het mag duidelijk zijn dat de jonge sporter veel sneller zal herstellen.

C. In hoeverre is de sporter in staat en bereid om actief mee te werken aan een zo optimaal mogelijk herstel. Duidelijk is dat hoe actiever de sporter meewerkt op een juiste manier het herstel sneller zal gaan.

In de situatie van ingescheurde enkelbanden wordt in de literatuur een gemiddelde tijd van 6-9 weken voor herstel aangegeven. Deze herstelperiode kan verkort of verlengd worden afhankelijk van bovengenoemde factoren.

Wanneer een sporter met een blessure in behandeling komt moet je in eerste instantie met die sporter een einddoel formuleren. Dit was in het geval van Douwe simpel; weer kaatsen op hoofdklassenniveau en eigenlijk op de PC. De eerste complicatie was dus meteen de factor tijd. Tussen het blessurebegin (Ternaard) en de PC zaten precies 3 ½ weken.

Het stellen van een einddoel is misschien simpel, maar voor een sporter die op twee krukken binnenkomt en niet op zijn been kan staan, dermate ver verwijderd dat dit een soort onbereikbaar ideaal is. Daarom moet je de weg naar het einddoel verdelen in haalbare overzienbare stapjes die voor de sporter bereikbaar zijn. Zodra het eerste stapje is bereikt ga je het volgende stapje maken. En zo ga je samen met de patient naar het einddoel. In het geval van een enkel bestaan de stapjes uit tapen en vervolgens lopen op krukken, daarna een kruk en vervolgens zo snel mogelijk zonder krukken. Lukt dit dan ga je proberen te lopen zonder tape zodra de blessure het toestaat.

In deze periode is het logisch dat je conditioneel achteruit gaat. Om de conditie achterstand zo klein mogelijk te houden, moet je zoeken naar alternatieven buiten het lopen om, waarbij je enkel weinig belast en toch iets aan conditie doet. In dit geval is fietsen een heel goed alternatief en zodra de tape niet meer nodig is, kun je ook gaan zwemmen.

Wanneer het lopen zonder tape weer mogelijk is probeer je zo snel mogelijk de training van algemeen weer naar sportspecifiek te brengen.

Het grote probleem bij nabehandelingen van een enkelblessure is de instabiliteit en bij kaatsers wordt veel stabiliteit gevraagd, vnl. bij de opslag en bij 'het schikken onder een bal'. Zodra je weer kaatsspecifiek kunt gaan trainen is het eerst verstandig om met tape of met een goede brace te kaatsen. Iedere keer wanneer Douwe kwam bespraken we hoe de situatie was. Iedere keer was het dus opnieuw luisteren, zien en voelen of er complicaties waren, pijnklachten enz..

Vervolgens werd telkens het volgende traject voor de volgende dag uitgezet.

Gelukkig waren in deze situatie de drie basisvoorwaarden voor een snel herstel zoals in het begin van het artikel besproken aanwezig. Wat weinigen zullen weten is dat in de 3 ½ weken tussen Ternaard en de PC Douwe waarschijnlijk wel 70-80 uren aan zijn revalidatie heeft besteed. Iedereen heeft op de PC kunnen zien m.n. bij de afzet van de opslag dat de situatie nog niet optimaal was. Dit kon natuurlijk ook niet, maar aan de hand van de pijnklachten en met een goede tapeconstructie was het verantwoord om Douwe te laten kaatsen.

Vorige week hoorde ik dat Rintje Ritsma tijdens het kite-surfen zijn enkel heeft gebroken. Ook voor een schaatser een hele vervelende blessure. De volgende avond hoorde ik Gerard Kemkers al vertellen in het sportjournaal dat Rintje waarschijnlijk in december al weer schaatst. Dat is dus over 4 maanden. Ik denk, wanneer er geen complicaties optreden, een goed getrainde en gemotiveerde sporter als Ritsma in staat moet zijn om in december weer te schaatsen misschien nog niet direct op topniveau maar toch.