

BLESSURELEED 2003

Het kaatsseizoen 2003 werd gemarkeerd door een onderbeenfractuur aan het begin en een onderbeenfractuur aan het einde van het seizoen bij twee van onze hoofdklassers. Deze twee blessures waren misschien wel symptomatisch voor het hele seizoen. De hele zomer werden we 'geteisterd' door een blessuregolf, zo leek het. Met name de achterinsen bij de heren hoofdklasse leken zeer blessuregevoelig en dan ook meteen voor meerdere weekenden. De media heeft hier ruimschoots aandacht aan geschonken en dan vooral i.v.m. het bijloten waardoor partijen werden vertraagd. Soms waren er op een dag wel drie achterinsen niet aanwezig, waardoor het voor kon komen dat een kaatser tot twee keer toe na verlies kon worden bijgeloot.

Wat niemand zich echter afgevraagd heeft is wat de oorzaak van al dat blessureleed is geweest, of het een structureel probleem is en of er in de toekomst maatregelen zijn te treffen waardoor het aantal blessures weer verminderd.

Ieder jaar houd ik een statistiek bij van het aantal kaatsers uit alle categorieën welke in onze praktijk worden behandeld. Als ik kijk naar het aantal kaatsers wat het afgelopen seizoen is geweest is dat aantal helemaal niet zoveel hoger dan in andere jaren (in totaal werden er dit jaar 9 kaatsers meer dan vorig jaar behandeld in onze praktijk) Als we kijken naar de afzonderlijke categorieën dan blijkt dat het aantal blessures bij de heren hoofdklassers zelfs iets is teruggelopen, alleen de blessures die er waren waren veel hardnekkiger. Bij een blessure moet je je een aantal zaken afvragen; waren de blessures acuut of chronisch van aard en wat was de oorzaak van de blessures. Kijkend naar de twee bovengenoemde botbreuken en naar bijvoorbeeld de artikelen van twee dames hoofdklassers in het septembernummer van de WISIN dan ligt de oorzaak van de blessure vaak niet eens op het kaatsveld maar juist op het voetbalveld. Een groot aantal blessures ontstaan nl. in de overgangperiode van voetbal naar kaatsen en omgekeerd. Je kunt je dan ook afvragen of de combinatie van deze sporten wel zo gelukkig is. Van de blessures die wel op het kaatsveld zijn ontstaan blijken er een groot aantal acuut te zijn. En acute blessures zijn over het algemeen 'pech' blessures. Te denken valt aan de doorgeslagen hand, maar ook aan een verstuite enkel bij het stappen in een kuil. Wat moet je hier als kaatser, KNKB of organiserende vereniging aan veranderen? En wat denk je van een kaatser die bij een keerpoging op de boven opeens ziet en hoort dat zijn knieschijf naast zijn knie zit? Van dit soort blessureleed was er 'toevallig' veel in het afgelopen jaar en deze blessures vergen ook een veel langere hersteltijd.

Wat over blijft zijn de chronische blessures. Dit zijn die blessures die langzaam in de loop van een seizoen ontstaan en vaak telkens weer terugkeren. Bij deze blessures kun je je wel eens afvragen of hier sprake is van overbelasting. Overbelasting kan optreden door een combinatie van teveel wedstrijden met teveel en misschien te eenzijdige trainingen. Met een aantal van de kaatsers met chronische blessures hebben we dit jaar gesprekken gehad over trainingsopbouw voor en tijdens het seizoen, het misschien aanleren van een iets andere techniek of aanloop bij het opslaan. Een aantal kaatsers zijn zelfs doorverwezen naar een sportarts om in overleg met hem te kijken of er preventief iets kan veranderen waardoor het aantal blessures kan verminderen. In ieder geval is overleg tussen sportarts, trainers en behandelaars van eminent belang.

Ik denk dat het aantal blessures dit jaar toch vooral een incident is geweest wat misschien ook te maken heeft met de veel te droge velden het afgelopen jaar.

Wat mij echter veel meer zorgen baart is dat het aantal blessures onder jeugdige kaatsers steeds meer toeneemt. Ik denk dan met name aan de meisjes en jongenscategorie. In totaal werden er 21!! verschillende kaatsers uit deze categorieën behandeld. In deze beide categorieën waren juist wel een enorme toename van het aantal chronische overbelastingsblessures. Ik heb dit jaar bijvoorbeeld een aantal jongenskaatsers gehad met een zwelling aan de binnenzijde van de elleboog, veroorzaakt door iedere keer weer 'bûtsen'. Daarnaast waren er ook al enkele hardnekkige schouderblessures. Hier lijkt mij toch duidelijk sprake van overbelasting. En dan

mogen we niet alleen de beschuldigende vinger in de richting van de trainers wijzen, maar moet de KNKB zich zelf ook afvragen of het aantal partijen op een dag niet teveel wordt. De toppers kaatsen vaak 5-6 partijen op een dag, dat is per weekend 10-11 partijen. Het is goed dat er een enorme toename is van het aantal parturen, maar wordt daardoor de belasting van de toppers in deze categorieën niet te groot? De sterkste kaatsers uit deze categorie slaan vaak voor best op, en staan ook nog voor of achterin het perk. Wanneer er regelmatig rond de 40 parturen op een afdelingswedstrijd verschijnen is dat aan de ene kant heel goed voor het kaatsen, maar worden daardoor de toekomstige toppers te veel belast. De afgelopen zomer konden we reeds via de website van de KNKB een enquête invullen over dit onderwerp. Dit betekent dat ook de KNKB dit probleem onderkent.