

BLESSURES IN DE WINTERPERIODE

Gedurende het kaatsseizoen, tijdens de zomermaanden worden er in onze fysiotherapiepraktijk dagelijks veel kaatsers behandeld vanwege blessures. Het betreft in deze periode meestal acute blessures. Dit zijn blessures die tijdens een wedstrijd of training plotseling ontstaan. Maar betekent dit dan ook dat er in de winterperiode wanneer er niet wordt geaatst geen blessures zijn en er ook niet behandeld hoeft te worden?

Direct na het kaatsseizoen nemen de meeste kaatsers even afstand van het kaatsen. Of ze nemen helemaal rust of ze gaan andere sporten doen.

Als je niet kaatst kun je ook niet geblesseerd raken, maar dat betekent niet dat er in deze periode geen blessures worden behandeld.

Er zijn twee redenen waarom er wel wordt behandeld in de winterperiode.

In de eerste plaats kan het voorkomen dat acute blessures, ontstaan tijdens het kaatsseizoen, niet voldoende kans hebben gekregen om te herstellen, omdat er niet voldoende tijd was om te herstellen. Het kaatsseizoen is intensief met trainingen en twee wedstrijden per weekend. De keuze van de kaatser is dan toch vaak om door te sporten.

In de tweede plaats zijn er de chronische blessures. Dit zijn blessures die langzaam zijn ontstaan ten gevolge van overbelasting. Overbelasting ontstaat wanneer je te intensief traint of sport waardoor je spieren, gewrichten en banden meer worden belast dan ze eigenlijk kunnen hebben. Maar overbelastingsblessures ontstaan ook doordat je doorspourt met acute blessures. Door een acute blessure zijn spieren, gewrichten en banden minder belastbaar, waardoor een acute blessure over kan gaan in een chronische blessure.

Is het seizoen afgelopen en heb je blessures ‘meegenomen’ naar het einde van het seizoen dan is het heel verstandig om in ieder geval rust te nemen. Over ‘het rust nemen’ bestaan nogal wat misverstanden. Rust nemen kan in sommige gevallen inderdaad betekenen, helemaal rust nemen, maar in de meeste gevallen is dit niet noodzakelijk en ook niet verstandig. Als je helemaal rust neemt ga je achteruit qua conditie, kracht, lenigheid, snelheid en techniek (de trainingsbouwstenen). Daarom is het veel beter om je goed te laten adviseren door een trainer of een fysiotherapeut. Samen met hem/haar kun je een specifiek trainingsprogramma maken waarbij je het geblesseerde weefsel ontziet en toch bovenstaande trainingsbouwstenen blijft trainen.

Ontziet van het geblesseerde weefsel alleen is vaak niet voldoende, daarom is het verstandig dit weefsel ook te laten behandelen. Zodra de kaatstrainingen in januari weer beginnen en het weefsel wordt weer volop belast dan ontstaan de blessures ook vaak weer. Samen met de fysiotherapeut kun je het geblesseerde weefsel behandelen maar ook specifiek gaan trainen afhankelijk van de aard van de blessure. Op dit moment zijn er een aantal kaatsers bij ons in de oefenruimte bezig met een specifiek programma om met name de conditie en de kracht van specifieke spiergroepen te trainen. Vooral chronische schouderblessures kunnen in deze periode uitstekend worden behandeld omdat er niet hoeft te worden geaatst. Zoals je op de foto ziet treden chronische blessures niet alleen op bij volwassen kaatsers. Ook jonge talenten kunnen al te maken krijgen met deze blessures. De oorzaak hiervan is vaak een snelle groei, waarbij botten vaak iets sneller groeien dan spieren. Hierdoor kan er een grotere belasting met

name op de pezen van de spieren ontstaan. In deze periode kan ook de houding heel erg belangrijk zijn. Is de houding niet goed, dan kunnen daardoor ook weer blessures ontstaan. Naast schouderblessures kunnen alle mogelijk spierblessures in de wintermaanden specifiek worden getraind. Ook chronische enkel- en knieblessures kunnen op deze manier getraind worden in de winterperiode, vooral op stabiliteit.

In ieder geval moet je er voor zorgen als je te maken hebt met chronische blessures dat je er niet mee rond blijft lopen. Een gesprek, met een behandeling of een aangepast trainingsprogramma, met een trainer of een fysiotherapeut kan soms heel verhelderend werken en voorkomen dat je het volgende seizoen weer geblesseerd raakt. Voorkomen blijft beter dan genezen.

Jelle Eijzenga