

# BLESSURESTATISTIEK

Binnen de KNKB is er nog nooit (wetenschappelijk) onderzoek gedaan naar de blessures welke er in een seizoen het meeste voorkomen bij kaatsers. Dit in tegenstelling tot vele andere topsporten waar hele statistieken bekend zijn over blessures. Al enige jaren geef ik aan de KNKB door hoeveel kaatsers er uit iedere categorie in totaal per jaar worden behandeld. Sinds twee jaar houd ik een uitgebreidere statistiek bij waarbij ik ook meer kijk naar blessures per functie, per gewricht enz. Deze statistiek is absoluut niet wetenschappelijk onderbouwd, omdat ik niet weet welk percentage kaatsers bij ons in de praktijk komt. Dit is dan ook alleen een overzicht van onze praktijk. Bovendien houd ik deze statistiek nu pas voor het tweede jaar bij, waardoor er nog geen echte conclusies aan zijn te verbinden.

In het afgelopen jaar 2001 werden er 68 geselecteerde kaatsers uit alle categorieën behandeld, behalve uit de jongens pupillen categorie. Uiteraard lag het zwaartepunt qua aantallen behandelingen bij de dames en heren categorieën. Het ging over het algemeen om 'kleinere' blessures. Van de kaatsers die bij mij in de praktijk kwamen moesten er slechts twee kaatsers over een langere periode (meer dan 1 weekend) verstek laten gaan vanwege een blessure. Een keer betrof het een kaatser met ingescheurde enkelbanden en een keer een kaatser met een chronische schouderblessure. Vier keer dit afgelopen seizoen was er een behandeling nodig na een operatie. Alle vier keer vond de operatie buiten het seizoen plaats, waardoor er geen wedstrijden vanwege de operatie werden overgeslagen. Van de vier operaties ging het drie keer om een knie arthroscopie, en alle drie keren betrof het een meniscusprobleem, waarvan een keer in combinatie met kruisband problemen. De vierde operatie was een enkeloperatie.

In het artikel over spierblessures in de WISIN van oktober 2001 bleek uit wetenschappelijk onderzoek dat 30-50% van alle sportblessures spier/peesblessures zijn. Bij het kaatsen lag dit in het jaar 2001 nog iets hoger; 52% van de behandelde kaatsers had een spier/peesblessure (in het jaar 2000 betrof dit nog 49%) ( zie tabel 1). In 38% van de gevallen betrof het een gewrichtsblessure. Je moet dan denken aan bandproblemen, kapsel en meniscus enz. De laatste 10% zijn blessures waarbij er een combinatie is van spier en gewricht en alle overige blessures zoals botbreuken (kwam gelukkig niet voor), zenuwontstekingen, bloedsomloop enz. Wel is het zo dat bij de schouderblessures in eerste instantie bij het kaatsen vrijwel altijd spier/pees blessures zijn, maar wanneer ze niet snel genoeg worden behandeld er ook kapsel en dus gewrichtsproblemen ontstaan. Wel heb ik al deze schouderblessures gerekend tot de spier/peesblessures.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt ook dat de enkelverstuiking en inscheuring van de enkelbandjes op jaarbasis de meest voorkomende sportblessure is bij vele sporttakken. Ook bij het kaatsen komt deze blessure veelvuldig voor alleen niet het meest frequent. Ook de 'doorgeslagen hand' is op jaarbasis niet de meest voorkomende blessure. Bij het kaatsen blijken dit de schouder- en liesblessures te zijn (zie tabel 2).

Er blijken zes lokalisaties te zijn waar de meeste blessures voorkomen. Het is niet altijd duidelijk of alle blessures die de afgelopen twee jaren opgetreden zijn altijd uitsluitend het gevolg zijn geweest van het kaatsen. Met name voor de rugklachten geldt dat veel blessures ook door de week tijdens het werken mede of juist alleen door het werk zijn ontstaan, waardoor het moeilijk te bepalen is of dit een typische kaatsblessure is. Het betrof wel iedere keer rugblessures welke in de volksmond 'spit' worden genoemd. Het ging dus nooit om specifieke rugklachten zoals hernia's e.d.. Ook voor de knieblessures geldt dat deze klachten niet uitsluitend door het kaatsen zijn ontstaan. Met name in de winterperiode worden ook andere sporten beoefend, waardoor ook knieblessures zijn ontstaan. Ook waren een aantal knieblessures te wijten aan groeiproblemen in de puberteitsjaren. Deze klachten zijn bekend onder de naam chondropathie patella of 'jonge meisjes knie'.

Zowel in de schouder- als de liesregio ging het telkens om spier/peesblessures. Wanneer de schouderklachten niet vroegtijdig werden behandeld leidde dit vrijwel iedere keer tot kapsel- en dus gewrichtsklachten. Wat verder bij de liesblessures opvalt is dat naast de adductoren (dat zijn de spieren die vanaf het schaambeentje via de binnenzijde van het bovenbeen naar de knie lopen) ook steeds vaker de heupspier (m. iliopsoas) van het achterste been optreedt tijdens de afzet. Dit is waarschijnlijk het gevolg van de krachtige afzet tijdens het opslaan. Over het algemeen leidden deze liesblessures weer tot rugklachten (SI-problematiek). De toename van het aantal liesblessures in de laatste decennia is zeer waarschijnlijk het gevolg van de veel krachtiger afzet in combinatie met het dragen van schoeisel waardoor je veel meer grip met de grond krijgt in plaats van met sokken. Er wordt de laatste tijd veel gediscussieerd over de nap in de want, maar wat zou het gebruik van schoeisel voor gevolgen hebben gehad voor het kaatsspel?

Nog interessanter wordt het wanneer we deze belangrijkste blessures eens op functie gaan bekijken. Ik heb hiervoor alleen die kaatsers genomen die ook werkelijk op functie worden geselecteerd. We hebben dan te maken met de functies, opslager, perkspeler en perkspeler met tweede opslag (dubbelfunctie). Het ging om 20 opslagers, 17 perkspelers (14 voorinsens en 3 achterinsens) en 31 kaatsers met een dubbelfunctie (27 achterinsens en 4 voorinsens). Voorzichtig mogen we de conclusie trekken dat de dubbelfunctie inderdaad de zwaarste functie is (zie tabel 3) en deze wordt momenteel het meeste door de achterinse bekleed.

De schouderblessure blijkt een typische blessure voor uitslagers te zijn, terwijl de liesblessure een typische blessure voor opslagers is. Dit geldt ook voor de 'doorgeslagen hand'. Hier kunnen we alvast een duidelijke conclusie trekken. De introductie van de nap in de want zorgt er in ieder geval voor dat deze een dermate goede bescherming biedt aan de hand, zodat de doorgeslagen hand bij de uitslagers zonder opslag tot de verleden tijd behoort. Ook de rugblessure lijkt een typische opslagersblessure, waarschijnlijk ook vanwege de krachtige afzet tijdens het opslaan. Wat verder heel typisch is dat er al twee jaar geen enkelblessures zijn voorgekomen bij opslagers. Ik zou niet weten wat hiervan de reden is.

Het blijft jammer dat er geen blessure statistieken bekend zijn van 25 jaar geleden. Het zou heel interessant zijn om die gegevens eens te vergelijken met deze gegevens. In de laatste 25 jaar heeft de kaatssport namelijk een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Ik noemde al de nap en het gebruik van schoeisel. Maar wat zouden de toenemende getraindheid van de kaatsers, de zwaardere bal en bijvoorbeeld de betere medische begeleiding tijdens en na wedstrijden voor gevolgen hebben gehad voor de blessurestatistiek. Er blijkt namelijk veel gebruik te worden gemaakt van de medische begeleiding maar dit betekent niet dat er meer blessures zijn dan vroeger. Het blijkt dat de huidige topkaatser dermate goed met zijn sport bezig is dat

hij bereid is om eerder en dus preventief het medische circuit op te zoeken, waardoor sluimerende blessures in de kiem kunnen worden gesmoord.

**TABEL 1 (reeds in jullie bezit)**

**TABEL 2**

Aantal voorkomende blessures per lokalisatie in 2000 en 2001

<b><u>Lokalisatie</u></b>	<b><u>2000</u></b>	<b><u>2001</u></b>	<b><u>Totaal</u></b>
Schouder	15	16	31
Lies	15	13	28
Knie	14	12	26
Rug	17	9	26
Hand	11	13	24
Enkel	10	11	21
Elleboog	7	4	11
Bovenbeen	4	5	9
Onderbeen	4	2	6
Nek	1	1	2
Ribben	0	2	2
Buik	0	1	1

**Tabel 3**

**Aantal blessuren per lokalisatie per functie**

<b><u>Lokalisatie</u></b>	<b><u>Opslager</u></b>	<b><u>Uitslager</u></b>	<b><u>Dubbel functie</u></b>
Schouder	1 (0)	6 (7)	5 (4)
Lies	7 (8)	2 (1)	2 (3)

Hand	6 (3)	0 (0)	5 (3)
Rug	5 (9)	0 (0)	3 (4)
Knie	0 (1)	2 (5)	3 (4)
Enkel	0 (0)	3 (2)	7 (3)

Bij tabel 3 zijn de eerste getallen de aantallen over het jaar 2001, tussen haakjes de aantallen over het jaar 2002.