

# BOVENHANDS

De laatste tijd worden er steeds meer wetenschappelijke artikelen gepubliceerd over chronische schouderblessures ten gevolge van de veelvuldig gemaakte bovenhandse bewegingen tijdens het sporten. Sporten waarbij deze bewegingen veelvuldig voorkomen zijn; tennis, handbal, volleybal, de werpbeweging van honkballers en bijvoorbeeld ook de uitslagbeweging bij het kaatsen. Er is vorig jaar in België zelfs een heel congres aan de schouderproblematiek in bovenhandse sporten gewijd. Ook bij het kaatsen komt deze chronische blessure veelvuldig voor. In de WISIN van juni 2000 heb ik hier al eens een artikel over geschreven. Het wetenschappelijke verhaal over wat er precies gebeurt bij een uitslag beweging is heel biomechanisch en voor iemand die niet echt bekend is met hoekstanden van schouder en schouderblad moeilijk te begrijpen. Toch zal ik proberen het uit te leggen, omdat deze ontwikkelingen in de toekomst misschien een aantal chronische schouderblessures kunnen voorkomen.

Het probleem bij deze schouderblessures is dat er een dysbalans ontstaat tussen de verschillende spieren aan de voor- en achterzijde van de schouder en het schouderblad.

Een gewricht kan bewegen door het aanspannen van spieren. Wanneer een gewricht bestaat uit twee botstukken beweegt het ene botstuk t.o.v. het 'stilstaande' andere botstuk.

Het probleem bij bovenhandse schouderbewegingen is dat de spieren die voor die schouderbewegingen moeten zorgen vastzitten aan het schouderblad, en het schouderblad beweegt mee met de bovenhandse bewegingen. Als de bewegingen van het schouderblad niet goed zijn (doordat de spieren aan de voorzijde veel harder trekken dan aan de achterzijde) dan kan ook de beweging van de schouder zelf niet goed gemaakt worden. De stand van de schouder ten opzichte van het schouderblad is niet goed waardoor je allerlei spier- en peesproblemen aan de voor en achterzijde van de schouder kunt krijgen. (we noemen dit inklemmingen of impingements). Vooral een hele goede draaibeweging van de bovenarm is nodig bij de bovenhandse beweging. Uit wetenschappelijk onderzoek bij 14 tot 15-jarige tennisspelers is gebleken dat de schouderbeweeglijkheid met enkele graden is afgenomen ten opzichte van de andere zijde. Daarom is het heel belangrijk dat je bij intensief sporten dagelijks goede rekkingsoefeningen moet doen voor de schouder.

De stand en de beweging van het schouderblad zijn dus gekoppeld aan de beweging van de bovenarm. Als de stabiliteit van het schouderblad niet goed is kunnen de extreme draaibewegingen in de bovenarm niet goed worden gemaakt, waardoor de grote kracht bij de bovenhandse bewegingen niet efficiënt kan worden gebruikt. Wanneer dit vele jaren achter elkaar gebeurt kan dit zelfs leiden tot scheurtjes in het kraakbeen rond het schoudergewricht. Het blijkt dat het niet goed functioneren van het schouderblad in 67-100% van de gevallen verantwoordelijk is voor het ontstaan van deze schouderklachten. Heel veel kaatscarrières zijn voortijdig beëindigd vanwege een 'fersliten skouder' waarvan dit waarschijnlijk de oorzaak is.

Het probleem is alleen dat de diagnose zo moeilijk te stellen is, ook vanwege de onbekendheid met dit fenomeen. Een Röntgenfoto zal vrijwel nooit een uitslag geven. Er zal veel eerder een echografie of een MRI moeten worden gemaakt.

Nu door onderzoek steeds meer bekend wordt over de oorzaak van chronische blessures door het veelvuldig maken van bovenhandse bewegingen kan de therapie ook veel beter worden aangepast om deze problematiek te voorkomen. Naast goede rekkingsoefeningen is het van belang om veel meer te trainen op snelkracht en conditie van de arm en schouder spieren dan op maximaalkracht. De balans tussen de spieren aan de voor- en achterzijde van de schouder moet goed zijn. Heel veel kaatsers die reeds in de praktijk zijn geweest met schouderklachten zijn al op de hoogte van de oefeningen met het elastiek en de oefening van 'het flesje met rijst'. Maar ook hier geldt weer dat voorkomen beter is dan genezen. Gezien de leeftijd waarop deze klachten al kunnen beginnen kun je niet vroeg genoeg beginnen met preventieve oefeningen om deze schouderklachten te voorkomen. Ik heb met een aantal trainers van de KNKB al regelmatig over

dit fenomeen gesproken en zij besteden ook al aandacht aan deze problematiek. Op de laatst gehouden cursus Kaatstrainer-B van de KNKB heb ik tijdens een lezing op 18 februari jl. ook over dit onderwerp gesproken. Ook hier geldt weer dat een goede communicatie tussen trainers en (para)medici van wezenlijk belang is bij blessurepreventie.