

It Bûtsersbil

Iedereen herinnert zich waarschijnlijk nog wel op de laatste P.C. het moment dat Sibbele Lootsma halverwege zijn partij in de 1^e omloop tegen het partuur van Johan Abma c.s. geblesseerd van het veld liep om zich te laten behandelen. Sibbele had last van een bilblessure. Dit is een blessure die de laatste jaren steeds vaker wordt gezien. De oorzaak is 'it bûtsen !!'.

Het is al veel vaker gezegd, maar voor een opslager wordt het steeds moeilijker om 'in perk te brekken' of om 'in perk koart te hâlden.' Een iets te mooi opgeslagen bal wordt door ieder willekeurig perk boven geslagen.

Niet alleen de nap in de want heeft het de opslager moeilijker gemaakt. Ook de veel betere en intensievere trainingen zowel voor als tijdens het seizoen hebben de perkspelers de afgelopen twee decennia een voorsprong bezorgd op de opslagers.

De opslager heeft zich hier tegen gewapend door de bal met meer snelheid op te slaan, en door meer effect aan de bal mee te geven. De perkspeler moet daardoor weer sneller reageren en nog beter timen anders vliegt een opgeslagen bal meters kwaad.

De opslager krijgt meer snelheid in de bal, en meer effect door het zogenaamde 'bûtsen'. Bij het 'bûtsen' gebeurt het volgende ; bij de opslag wordt met kracht de binnenkant van de elleboog (daar waar je 'stroombonkje' zit), tegen de achterkant of de zijkant van je bekken (daar waar je bilspier zit) geslagen. Belangrijk is om je pols slap te houden, anders vliegt de bal meters kwaad of buiten. Op deze manier krijg je 'de stekkende bal mei de knik der yn.'

Op het moment dat de elleboog het bekken raakt maak je een draaibeweging in je elleboog (bij tennissers bekend als 'topspin'; bij kaatsers 'oer de heup skuorre' genaamd).

Nadeel van 'it bûtsen' is dat de precisie in de opslag minder wordt. Een goede opgooi is belangrijk omdat de bal precies op het juiste moment geraakt moet worden. Een van de hoofdklassers pleit er zelfs voor om een bal te mogen laten vallen als hij het gevoel heeft dat de opgooi niet goed is, bijv. bij teveel zijwind. (Volgens de regels mag dit momenteel

slechts 1 x per partij, daarna is de opslagpartij iedere keer de punten kwijt).

Een tweede nadeel van het bûtsen is dat iedere keer weer die binnenkant van de elleboog met kracht tegen het bekken aankomt. Als je iedere keer met het benige gedeelte van het elleboog tegen het benige gedeelte van het bekken aankomt ontstaat er een bloeduitstorting. Ook wanneer je met je elleboog iedere keer de bilspier raakt die aan het bekken vast zit, krijg je een bloeduitstorting in de bilspier. Hier had Sibbele last van. Ik heb 1 à 2 dagen na kaatswedstrijden gigantische blauw verkleuringen gezien op het bil. Een andere mogelijkheid is dat de bloeduitstorting niet op het bil ontstaat maar op de binnenzijde van de elleboog. T.V. Fryslân toonde ons vorig jaar na de dorpencompetitie in Grou de gekwetste elleboog van Auke van der Graaf. In vergelijking met de linkerzijde was de rechter elleboog wel twee keer zo dik. Net als bij een doorgeslagen hand is het probleem dat de frequentie van de wedstrijden dermate groot is dat een natuurlijk herstel te lang duurt. Met fysiotherapeutische maatregelen is het genezingsproces te versnellen. In de acute fase, direct na een partij is een ijspakking het beste. Na 24 – 48 uren kan worden begonnen met U.G./Laser behandeling Tens-stroom en oefentherapie om zo snel mogelijk de bloeduitstorting te doen verdwijnen.

In tegenstelling tot de doorgeslagen hand zijn hier wel voorzorgsmaatregelen te nemen. Je kunt kiezen voor bescherming van het bekken en de bilspier of voor bescherming van de elleboog. Bescherming van de elleboog is het eenvoudigste en geeft de minste belemmering bij het opslaan. Voorheen kozen de kaatsers nog wel eens voor een enkelbandage om de elleboog, maar dit gaf toch niet voldoende bescherming. Het blijkt dat de firma Bio Skin een standaard elleboog bandage in zijn pakket heeft welke uitermate geschikt is ter voorkoming van een 'bûtsearmtakke' of 'bûtsebil'. De brace zit strak om de elleboog, maar belemmert de beweging niet. Wanneer de standaardbandage niet voldoende is, kan deze nog worden uitgebreid met een zachte polstering welke precies over het botstukje aan de binnenkant van de elleboog gaat.

Toppers als Auke van der Graaf, Jochum Bouma en vele anderen maken al naar volle tevredenheid gebruik van dit materiaal. Zowel Auke als Jochum vertelden dat ze sinds ze gebruik maken van deze brace geen zwelling meer hebben, en ook geen pijnklachten meer. Iedereen die last heeft van een 'butsearmtakke' kan voor meer informatie te allen tijde contact opnemen.

Jelle Eijzenga