

DE DOORGESLAGEN HAND

Patrick is een van de kaatsers die aan het begin van het seizoen kampen met een doorgeslagen hand (trochsleine hân). De blessure kan op ieder moment van het seizoen optreden maar de meeste handblessures komen toch in de maanden april en mei voor, dus zelfs nog voor het seizoen is begonnen.

Een doorgeslagen hand of een kaatshand is eigenlijk maar een hele simpele blessure. Het is een bloeditstorting in de palm van je hand doordat je een bal ‘verkeerd’ raakt. Als je precies wilt weten hoe de blessure ontstaat moet je een beetje bekend zijn met de anatomie van je handpalm. De handpalm loopt van je polsgewricht tot aan het begin van je vingers. Ter hoogte van je pols bij je handwortelbeentjes wordt de handpalm verstevigd door een dikke plaat van vezelig kraakbeen. Over deze kraakbeenplaat loopt nog een bindweefselplaat welke over je middenhandsbeentjes lopen tot aan het begin van de vingers. Als je in je eigen handpalm voelt merk je dat aan het begin van de handpalm bij het polsgewricht de hand heel stevig en dik aanvoelt. Dit komt door die kraakbeenplaat. Naarmate je meer naar de middenhand en de vingers toegaat voel je dat je handpalm steeds minder stevig wordt en je kunt de huid ook steeds meer bewegen.

Als je opslaat moet het raakpunt met de bal zoveel mogelijk in het stevige gedeelte van je handpalm zijn. Van daaruit rolt de bal door het kommetje van je handpalm naar je vingers toe. Als je de bal echter teveel op het einde van de middenhand bij je vingers raakt waar de handpalm veel minder stevig is kun je zomaar een bloeditstorting krijgen doordat bloedvaatjes die daar lopen kapot gaan. Meestal zit de bloeditstorting op het botvlies van de kopjes van de middenhandsbeentjes bij je vingers, of er precies tussen in. Als de bloeditstorting behoorlijk groot is zie je een zwelling ontstaan met soms een blauwverkleuring. Als de bloeditstorting erg groot is, is de zwelling soms zelfs zichtbaar op de handrug.

Normaal herstelt een bloeditstorting zich spontaan in ongeveer 10 dagen tijd. Het probleem is alleen dat gedurende het kaatsseizoen je geen rustpauze van 10 dagen in kunt lassen vanwege de frequentie van de wedstrijden. Daarom kun je met behulp van fysiotherapie het natuurlijke genezingsproces versnellen. Dit doe je met frictieermassage, Ultrageluid en laserstraal. Over de werking van laserstraal is veel geschreven. Het blijkt dat een laserstraalbehandeling vooral in de acute fase effectief is. Laserstraal is een vorm van lichttherapie welke inwerkt op een gedeelte van de cellen waar de celdeling plaatsvindt. Door de behandeling worden de cellen aangezet tot een snellere celdeling waardoor het beschadigde weefsel zich sneller herstelt. Het is dus belangrijk om zo snel mogelijk te beginnen met de behandeling van een doorgeslagen hand.

Dat de doorgeslagen hand zoals bij Patrick vaak aan het begin van het seizoen optreedt, heeft vooral te maken met een aantal omstandigheden. In het begin van het seizoen is het vaak nog koud en vochtig. Door de vochtigheid wordt de bal wat zwaarder, en door de koude is de doorbloeding van de hand van slechter waardoor de kans op deze blessure groter wordt. Daarnaast is aan het begin van het seizoen door de winterstop de eeltvorming in de hand nog wat minder. Als dan vaak en intensief moet worden opgeslagen zoals tijdens het kaatskamp dan wordt de kans op een doorgeslagen hand groter. Een doorgeslagen hand kun je dus niet altijd voorkomen, maar zorg er in ieder geval voor de je hand zo warm mogelijk blijft. Uiteraard hebben uitslagers geen last van een doorgeslagen hand omdat de want met nap een uitstekende bescherming biedt.