

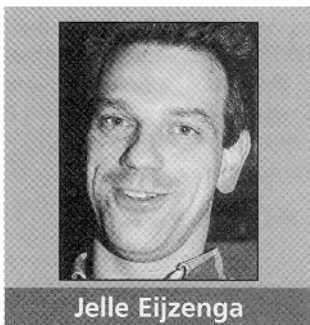
Wat is er aan de hand? Kaatsblessures

Iedereen die aan sport doet weet dat hij/zij vroeg of laat geconfronteerd kan worden met blessures. Sommige blessures zijn zo typisch voor een bepaalde sport, dat ze er zelfs naar vernoemd zijn; denk bijv. aan de tennisarm, golfersarm of de voetbalknie. Ook het kaatsen kent zijn eigen, voor de sport unieke blessure: de kaatshand of 'trochsleine hân'.

Iedereen die kaatst zal ooit wel eens in meer of mindere mate een 'door-geslagen hand' hebben gehad. Zeker in vroegere jaren toen men zonder want en zonder nap kaatste kwam de blessure veelvuldig voor. Hele gedeeltes van een seizoen konden er door worden verpest, omdat de blessure telkens terugkwam als hij niet goed genezen was. Maar wat is nu precies een 'kaatshand'?

In de medische literatuur wordt de kaatshand uiteraard niet beschreven, omdat het kaatsen op veel te kleine schaal wordt bedreven om er uitgebreid onderzoek naar te doen. Onderstaand verhaal is dan ook opgetekend uit eigen ervaring.

De kaatshand komt eigenlijk alleen nog voor bij opslagers, omdat de want met nap voldoende bescherming aan de uitslagers geeft. De oorzaak is iedere keer weer duidelijk: "Ik kreeg een bal 'verkeerd' op mijn hand, mijn handpalm werd direct dik en pijnlijk, en later blauw. Ik heb nog geprobeerd om door te kaatsen, maar iedere keer wanneer de bal op dezelfde plaats kwam, ging ik door de grond." Wanneer iemand zich op deze manier bij mij meldt dan is de diagnose eigenlijk telefonisch al gesteld: **een kaatshand**.



Jelle Eijzenga

Wat gebeurt er nu precies ???

Normaal gesproken rolt de bal bij het opslaan in meer of mindere mate van de basis van je handpalm (bij de pols) door je handpalm heen, richting vingers. Bij de pols wordt je handpalm verstevigd door een dikke bindweefselstreng die naar de vingers toe dunner wordt. Wanneer je nu door een verkeerde opgooi of timing de bal in één keer op de kopjes van je middenhandsbeentjes krijgt (bij het begin van de vingers), of er precies tussenin (waar de bandjes lopen) dan kunnen daar bloedvaten knappen waardoor je een bloedingstorting krijgt. Die bloedingstorting gaat rond je middenhandsbeentjes zitten (soms zelfs tot op je handrug). Vooral het botvlies rondom is heel gevoelig. Wanneer dit je overkomt kun je het beste direct ijs op de hand doen, om de bloedingstorting zo klein mogelijk te houden, en het beste is om te stoppen met kaatsen.

Normaal gesproken is een kaatshand na 2 à 3 weken met rust weer genezen, alleen het probleem is dat een week later de volgende wedstrijd al weer is. Daarom bellen veel spelers mij op met de vraag of ze behandeld kunnen worden. Dit is mogelijk, en gebleken is dat met een goede behandeling het volgende weekeinde weer gekaatst kan worden. De eerste behandeling dient zo snel mogelijk plaats te vinden, het liefst de volgende dag al. Ik behandel de patiënt met speciale massagetechnieken (o.a. fricteermassage). Het doel is om zo snel mogelijk de bloedingstorting 'weg te masseren'. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van ultrageluid en laserbehandeling om verkleving te voorkomen en beschadigd

weefsel zo snel mogelijk te herstellen.

Ik heb een statistiek gemaakt over het afgelopen jaar. Daaruit is gebleken dat ik 29 patiënten allen in de week na de blessure tweemaal heb behandeld. Ze kregen verder voor vier dagen een absoluut kaatsverbod. Allemaal hebben ze het weekend erop gekaatst. Afhankelijk van het aantal partijen dat in het volgende weekend werd gespeeld, zijn een aantal nog terug geweest voor een controlebehandeling omdat de hand nog gevoelig was.

Zijn er mogelijkheden om de kans op deze blessure te verkleinen?

In principe is de 'kaatshand' voor het grootste gedeelte een 'pure pech'-blessure, maar statistisch is gebleken dat aan het begin van het seizoen de blessure iets frequenter voorkomt. Vooral bij vochtig en koud weer, in combinatie met een aantal langere afdelingswedstrijden is het risico iets groter. In ieder geval verkleint een goede seizoenvoorbereiding met een goede opbouw qua kracht bij het opslaan in combinatie met een goede warming-up voor iedere partij de kans op een 'kaatshand'.