

KNIEPROBLEMATIEK

Kaatsers met knieklachten worden de laatste jaren steeds vaker gezien in de fysiotherapiepraktijk. Waarschijnlijk zal een en ander te maken hebben met het feit dat het kaatsspel veel sneller is geworden in combinatie met het dragen van schoeisel waarbij het profiel onder de schoen steeds beter en specifieker wordt voor het kaatsen. Hierdoor wordt de afzet bij het opslaan steeds krachtiger, met een verhoogde kans op overbelasting en dus blessures. We spreken dan van een **jumpers knee** of **apexitis patellae**.

Het zijn meestal dus de opslagers die met deze klachten in de praktijk komen. De klachten bestaan uit zeurderige soms stekende pijnklachten rond de onderpool van de knieschijf waar de aanhechting is met de kniepees. Wanneer de klachten erger worden kan er zelfs uitstraling optreden naar de kniepees of onder de knieschijf waar het kraakbeen gaat irriteren. De klachten ontstaan meestal langzaam en worden steeds erger bij toenemende belasting. De klachten treden in eerste instantie op bij het moment van het krachtige afzetten bij de opslag. (Bij rechtshandige kaatsers gaat het dus eigenlijk altijd om het linker afzetbeen).

Bij onderzoek is de onderpool van de knieschijf duidelijk pijnlijk bij druk. Wat verder opvalt is dat de bovenbeen spieren (m.n. die aan de voorkant, de m. quadriceps femoris) vaak behoorlijk verkort zijn.



Wat gebeurt er precies?

Om precies te weten wat er gebeurt, moet de afzetbeweging bij het kaatsen goed geanalyseerd worden, waarbij de bovenbeenspier, de m. quadriceps een hele belangrijke rol speelt. De knieschijf zit nl. in de pees van deze spier, en bij het bewegen van deze spier beweegt de knieschijf dus mee op en neer over het bot van het bovenbeen.

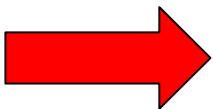
Nu is een spier op 3 manieren aan te spannen:

- A. isometrisch
- B. concentrisch
- C. excentrisch

- A. Je spant de spier aan terwijl er geen beweging plaats vindt, de spier dus niet van lengte verandert. (Vb. Op 1 been blijven staan met iets gebogen knieën zonder te bewegen).
- B. Je spant de spier aan terwijl de spier in lengte korter wordt. Bij de bovenbeenspier is dit een beweging waarbij de knieën van gebogen naar gestrekt gaat (vb. trap omhoog lopen).
- C. Je spant de spier aan terwijl de spier in lengte toeneemt. In dit geval wanneer je de knie van gestrekt naar gebogen brengt. (Vb. trap naar beneden loopt).

Overigens is deze excentrische manier van aanspannen altijd de oorzaak van spierpijn, de volgende dag.

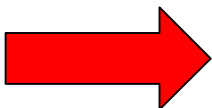
Wanneer je de afzetbeweging bij de opslag nauwkeurig analyseert blijkt dat je eerst de knie een klein eindje buigt, (exc.) om vervolgens met kracht te strekken (conc.) Wanneer de geblesseerde kaatser expliciet wordt gevraagd wanneer de klachten optreden geeft hij/zij telkens aan dat optreden in de exc. fase.



Therapie

Bovenstaande analyse is van belang bij de therapie opbouw. In eerste instantie zullen normale Fysiotherapeutische maatregelen worden getroffen zoals U.G., stroomvormen, fricteermassage, spierrekkingen (3 – 4 x p/dag gedurende 15-20 sec.) en vermindering van de sportintensiteit.

Zodra de pijnklachten afnemen moet er een trainingsopbouwprogramma worden gemaakt, waarbij vooral de nadruk wordt gelegd op excentrische krachttraining. Deze krachttraining moet zo functioneel mogelijk voor de betreffende sport gemaakt worden, in dit geval dus voor het kaatsen. (In de komende maanden kom ik nog wel eens terug op sportspecifieke revalidatietraining voor het kaatsen).



Preventie

Een goede trainingsopbouw qua kracht en spierlengte is van essentieel belang om deze blessure te voorkomen, even als een goede warming-up. Verder zijn er met taping (het bekende tapestrookje onder de knieschijf langs) en braces (b.v. de patella push brace) de nodige voorzorgsmaatregelen te treffen, hoewel sporten zonder hulpmiddel nog altijd het beste is.

Tenslotte is goed schoeisel met het juiste profiel, aangepast aan de weersomstandigheden van groot belang. Bij slechte weersomstandigheden zijn

schoenen met iets profiel (noppen) te prefereren voor een betere afzet. Eigenlijk zou iedereen die redelijk intensief kaatst over 'mooi weer' en 'slecht weer' schoenen moeten beschikken. Ook als dat ten koste van de grasmat zou gaan. Het preventieve belang van de gezondheid van de kaatser hoort m.i. voorop te staan. Ook bij sporten als voetballen en tennissen worden de schoenen toch aangepast aan de ondergrond? Dit laatste lijkt mij een interessante discussie.

Jelle Eijzenga
fysiotherapeut