

## LIESBLESSURE

Liesblessures behoren tot een van de meest vervelende kaatsblessures die er zijn. Vooral de afzetbeweging bij het opslaan geeft een pijnscheut door de lies, waardoor de afzet veel minder krachtig wordt. Met name bij de chronische vorm, met telkens weer terugkerende zeurderige pijn blijkt vaak dat de klachten van elders komen, meestal uit de rug. Het is dus belangrijk om niet alleen de lies te behandelen, maar ook de oorzaak goed vast te stellen.

## ACUTE KLACHTEN

In de praktijk blijken liesblessures meestal op twee manieren te zijn ontstaan. Of de klachten ontstaan plotseling met acute pijn, of de klachten ontstaan langzaam in de loop van de partij na een paar opslagballen, met meer zeurderige pijnklachten.

Wanneer de liesklachten acuut optreden hebben we in ieder geval te maken met een spierletsel. Het betreft dan de adductoren, de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. De kaatser krijgt een felle stekende pijn meestal in de buurt van de schaamstreek. 'Ik hie it gefoel dat ien my der mei in mes yn stuts'.

Als deze opmerking wordt gemaakt kun je er wel van uit gaan dat we te maken hebben met een spierscheurtje. Bij kaatsers is de locatie eigenlijk altijd de spier-pees overgang  $\pm$  2-3 cm. onder het schaambeentje. Is dit het geval dan moet verder kaatsen worden afgeraden. In de acute fase kun je het beste met ijs werken.

Na 2-3 dagen kun je met de fysiotherapie-behandeling beginnen. Meestal voel je op de plaats van het scheurtje een verdikking. Bij navraag blijkt toch wel vaak de kaatser al wel eerder last heeft gehad, in de vorm van stijfheid na een wedstrijd in het bovenbeen.

## CHRONISCHE LIESKLACHTEN

Lastiger wordt het wanneer de klachten langzaam in de loop van de partij ontstaan. 'Nei in pear ballen krieg ik een sangerige pine yn'e ljisk. It waard hieltyd slimmer. Op it lêst koe ik net mear goed sette by it opslaan'.

Wanneer men met deze klachten komt in de praktijk, hebben we meestal te maken met wat we in de volksmond 'een verrekking' noemen. Overigens is een verrekking ook een hele lichte inscheuring van de spier.

Naast een fysiotherapeutische behandeling op de spier is het in dit geval ook heel belangrijk om navraag te doen of er ook andere klachten zijn m.n. rugklachten. Vaak zijn liesklachten het gevolg van al langer bestaande rugklachten. Zeker als de lies telkens weer opnieuw aanleiding geeft tot klachten is het verstandig ook de rug te behandelen. Bij het opslaan wordt het afzetbeen met veel kracht op de grond gezet en vindt er een rotatie met veel kracht onder in de rug plaats. Heel veel kaatsers blijken toch regelmatig pijn in het gewricht tussen het heiligbeen en bekken te hebben (S.I.-gewricht) evenals de spieren langs de lendewervelkolom, vooral aan de kant van het afzetbeen. Doordat deze spieren iets verkorten kun je een lichte scheefstand van het bekken krijgen. De beide bekkenhelften vormen aan de voorzijde ter hoogte van het schaambeentje ook een gewricht. Ook daar verandert de stand van het gewricht iets waardoor de spieren die daar vast zitten (de adductoren) ook iets in lengte

veranderen. Dan hoeft er dus maar iets mis te gaan (b.v. licht uitglijden op een glad veld, of iets verkeerd neerzetten van het afzetbeen) of er ontstaan rug en/of liesklachten.

## MAATREGELEN OP HET VELD

Als we te maken hebben met een echte spierscheur moet verder kaatsen worden afgeraden. De kaatser zelf geeft ook eigenlijk altijd wel aan dat doorspelen onmogelijk is. Verstandig is dan om direct te koelen met ijs gedurende 20 minuten.

In het tweede geval is het mogelijk om met goede tape en bandage technieken door te kaatsen. Denk er wel goed om dat tapen/bandageren **geen** garantie is dat een spier niet meer kan scheuren. De kans op een scheuring wordt alleen veel kleiner. Volgende maand kom ik hier op terug, want je kunt je afvragen of doorkaatsen wel altijd zo gezond is ?