

# Schouderblessures

Schouderblessures ten gevolge van het kaatsen zijn de blessures die in de loop van het seizoen waarschijnlijk het vaakste in de fysiotherapiepraktijk worden gezien. Ook hier gaat het weer om blessures die even oud zijn als het kaatsen zelf. Hoeveel kaatsers hebben in het verleden hun carrière voortijdig moeten beëindigen i.v.m. 'in fersliten skouder'? Hoe vaak hoor je niet opmerkingen als: 'na een paar ballen heb ik geen macht meer in mijn arm', 'mijn arm wordt helemaal lam', of 'als ik een bal geslagen heb, zeurt de pijn nog wel vijf minuten na'.

Er komen ook bij het kaatsen legio schouderblessures voor. De meest voorkomende is echter pijn die wordt aangegeven op de achterzijde van de schouder en het schouderblad. De pijn kan soms acuut ontstaan, door een verkeerde beweging, maar meestal ontstaat zij langzaam in de loop van een partij en wordt steeds erger. Op het laatst doet iedere bovenhandse beweging pijn. Typisch is dus dat uitslaan pijnlijk is, terwijl het opslaan helemaal geen problemen geeft. Wanneer je onderzoek doet blijkt dat twee spieren drukpijnlijk zijn (voor insiders; de m. infraspinatus en de m. teres minor). De blessure wordt behandeld met frictioneer massagetechnieken op de pezen, spierrekkingen (ook om thuis te doen) en een combinatie van stroom (tens-stroom) en U.G.

Wat veel belangrijker is: hoe ontstaat deze blessure en wat kan ik er preventief aan doen?

Twee componenten zijn nu heel belangrijk:

- Wanneer je de slagbeweging bij het kaatsen analyseert, wordt er een felle armbeweging gemaakt met veel snelheid naar voren. Waarbij de schouder een draaibeweging (rotatie) van buiten naar binnen maakt. Wanneer deze draaibeweging wordt gemaakt dan worden de twee bovengenoemde spieren opgerekt.
- Als je een snelle armbeweging naar voren maakt, moet op een moment deze beweging weer geremd worden, omdat je anders door de eindstand van je gewricht kan schieten! Dat betekent dus dat de twee bovengenoemde spieren op het einde van de beweging, wanneer ze in opgerekte toestand zijn, aan moeten spannen om de beweging te remmen. Hier gaat het meestal fout, waardoor deze schouderblessures optreedt.

De spieren aan de voorzijde van de schouder worden voldoende getraind (bijv. door krachttraining), maar de spieren aan de achterkant worden vergeten, waardoor de balans tussen de spieren die de beweging moeten maken en de spieren die de beweging moeten remmen

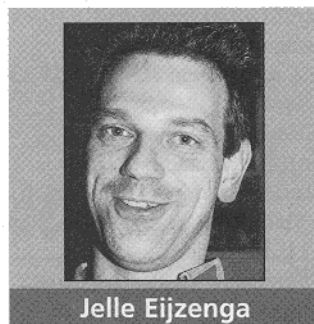
verstoord raakt. Het gevolg is dat er op de overgang van de spieren naar de pezen op de achterzijde kleine irritaties optreden die steeds erger worden, naarmate de beweging vaker wordt gemaakt.

Is hier preventief iets aan te doen om de kans op deze vervelende blessure te verkleinen?

Toevallig kwam ik vorig jaar op de cursus Sportfysiotherapie via het NOC\*NSF een docent tegen die vertelde dat bij honkballers (vnl. pitchers) soortgelijke blessures veel voorkwamen. Je ziet de pitcher vaak tussen 2 innings met grote ijscompressen op hun schouder lopen om de pijn te dempen. Bij honkbalvereniging Neptunus in Rotterdam had men een preventieve oefening bedacht om de balans, het samenspel tussen de verschillende schouder-spieren te bevorderen. Het is een oefening vooral bestemd voor de coördinatie tussen de spieren en veel minder van de kracht. Het bleek dat de pitchers, als ze deze oefening dagelijks deden gedurende 5 á 6 minuten absoluut deze schouderklachten niet meer hadden.

Ik heb vervolgens een aantal kaatsers met de schouderblessure deze oefening ook laten doen en allemaal hadden ze duidelijk vermindering van de pijnklachten, veel meer kracht in de arm en een veel betere timing.

Het is moeilijk om deze oefening op papier uit te leggen, maar ieder die geïnteresseerd is kan te allen tijde even contact met mij opnemen, zodat de betreffende oefening kan worden voorgedaan.



Jelle Eijzenga