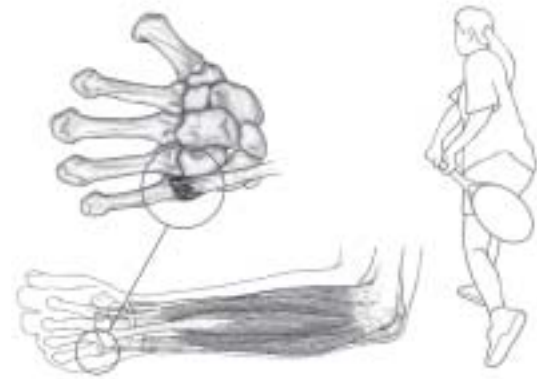


Wat is het?

Een tendinopathie van de pols is een overbelasting van één van de pezen rondom de pols. Meestal betreft het de m. extensor carpi ulnaris, de pees aan de pinkzijde van de pols, aan de bovenkant (*figuur 1*). Deze blessure treedt meestal op aan de niet-dominante pols en geeft klachten bij het slaan van de dubbelhandige backhand. De m. flexor carpi ulnaris pees is eveneens aan de pinkzijde van de pols gelokaliseerd, maar zit meer aan de onderzijde. Deze pees geeft meestal klachten in de dominante hand, waarbij het serveren, de forehand, en de forehandvolley vaak pijnlijk zijn. De oorzaak van deze blessure is de hoge belasting die de spieren rondom de pols moeten opvangen op het moment dat de bal het racket raakt. Dit resulteert in het overrekken en hele kleine scheurtjes van met name deze pezen. Vrouwen hebben vaker last van polsblessures dan mannen, vermoedelijk doordat zij in het algemeen wat soepeler zijn en minder sterke polsen hebben dan mannen. De blessure wordt gekenmerkt door pijn, zwelling en soms warmte en roodheid bij de peesaanhechting. Ook is het buigen of strekken van de pols tegen weerstand vaak pijnlijk. Peesaandoeningen genezen vaak langzaam, zodat het niet ongebruikelijk is dat klachten zes weken of langer aanhouden.



figuur 1. De polsblessure

Wat moet je doen? Eerste hulp!

- Gedoseerde rust (minder of niet tennissen) en koelen van de pols met ijs.
- Draag een polsbrace of tape tijdens het spelen en zo nodig ook in het dagelijks leven. Het doel van de brace of tape is om de pols te stabiliseren, zodat de pezen en banden de gelegenheid krijgen om te herstellen.

Een snelle en adequate eerste hulp is van groot belang voor een vlotte genezing. Laat bij ernstige gevallen of bij twijfel de blessure beoordelen door een arts. Deze kan zo nodig verder onderzoek doen of je doorverwijzen naar een fysiotherapeut.

Hoe zorg je voor het beste herstel?

Stap 1. Verbeteren van de normale functie

In deze fase wordt vooral aandacht besteed aan het vergroten van de kracht van de onderarm- en polsspieren. Het doel van deze oefeningen is om de spieren te versterken die de pols bij het raakmoment van de bal stabiliseren. Spelers die een dubbelhandige backhand en/of dubbelhandige forehand slaan dienen er op te letten beide polsen te versterken.

- Polsbuigers: Begin met een licht gewicht (max. 1 kilo) of een niet te strakke elastische band. Steun de onderarm met een licht gebogen elleboog op de knie, handpalm naar boven gericht. Beweeg de pols vanuit de middenstand naar boven en naar beneden (drie series van 10-20 herhalingen) (*figuur 2*, z.o.z.).
- Polsstrekkers: Deze oefening is het tegenovergestelde van de oefening voor de polsbuigers. Steun de onderarm met licht gebogen elleboog op de knie, maar nu met de handpalm naar beneden gericht. Beweeg de pols vanuit de middenstand naar boven en naar beneden. In de beginfase is het voldoende om het gewicht alleen maar vast te houden, zonder de pols te bewegen. Later uitbouwen naar drie series van 10-20 herhalingen (*figuur 3*, z.o.z.).
- Verbeteren van de knijpkracht. Dit is een algemene oefening waarbij alle spieren van onderarm en hand worden versterkt. Maak hierbij gebruik van een oude, wat zachtere bal (drie series van 10-20 herhalingen).

Stap 2. Weer tennissen

In deze fase gaat de aandacht uit naar de opbouw van de specifieke tennisbelasting. De toename van de belasting zou op onderstaande wijze kunnen plaatsvinden.

- Minitennis, zowel forehand als backhand.
- Baselinetennis, waarbij uitsluitend forehands en slicebackhands of enkelhandige backhands geslagen worden.
- Begin bij voorkeur op een langzame baan (gravel) want op snelle banen is minder tijd beschikbaar om de slagen goed uit te voeren.
- Volleys. Deze heel rustig opvoeren en niet te lang achter elkaar trainen. De pols op het raakmoment goed stabiliseren.
- Baselinetennis met alle typen backhands. Limiteer het gebruik van de korte cross topspin backhand, daar dit de meeste belasting van de pols geeft.
- Smash en service.
- Oefenwedstrijd.
- Wedstrijdtennis.

Tijdens deze stap 2 is aandacht voor timing en techniek van groot belang. Het gevoel voor timing zorgt ervoor dat het opnieuw inslijpen en verbeteren van techniek met minimale krachtsinspanning verloopt. Dit is uitermate belangrijk om bij de backhand de juiste polsstand te kunnen handhaven en de slagbeweging zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Enkele tips bij het opbouwen van specifieke tennisbelasting voor met name de backhand:

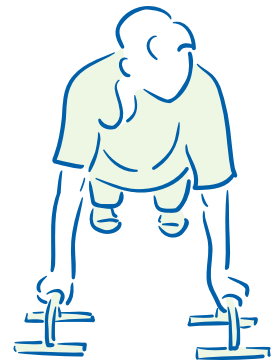
- Probeer bij de backhandbeweging de bal voor het lichaam te raken, waardoor gemakkelijk vanuit de schouder gespeeld kan worden en de pols gefixeerd (strak) blijft.
- Probeer de onderarm te gebruiken voor racketcontrole en niet voor kracht. Kracht moet overwegend komen uit de schouderspieren, die veel sterker zijn dan de onderarmspieren.
- Probeer tijdens het uitvoeren van de backhand de balansarm (niet-slagarm) in te schakelen. De functie van de balansarm is namelijk belangrijk voor een vloeiend verloop van de backhandslag (deze ondersteunt het racket in de uitgangshouding, maakt het mogelijk dat de greep wordt verpakt bij het veranderen van soort slag, bevordert het indraaien van de rechterschouder etc.).
- Wanneer tijdens het slaan van een dubbelhandige backhand de klachten blijven bestaan, is een enkelhandige backhand te overwegen. Omdat er naast voordelen ook nadelen zijn verbonden aan het spelen met een enkelhandige backhand, kun je dit het beste met de tennistrainer overleggen.
- Naast de backhand zijn ook de volleys slagen die pijn in de pols kunnen provoceren. Probeer ook deze slagen rustig op te bouwen.



figuur 2. Polsbuigers



figuur 3. Polsstrekkers



figuur 4. Opdrukken met een handsteun

Hoe voorkom je herhaling?

- Doe een volledige warming-up voor en een cooling-down na de training van elk ca. 10-15 minuten. Begin bij het inspelen met minitennis.
- Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam kan wennen aan de extra belasting.
- Wissel volley-trainingen regelmatig af met andere slagen, zodat je polsen steeds voldoende tijd krijgen om te herstellen.
- Vermijd push ups met de platte hand op de grond, omdat dit polsklachten kan verergeren. Indien je toch de push up wilt trainen, voer deze dan uit met een rechte pols, terwijl je steunt op je vuisten of maak gebruik van een handsteun (figuur 4).
- Zorg voor de juiste greep. Bij een te dikke of een te dunne greep moet men in het racket knippen om te voorkomen dat het racket gaat draaien in de hand. De juiste greepmaat is als volgt vast te stellen. Pak het racket losjes beet, alsof je het een hand geeft. Tussen de duimmuis en vingertoppen moet nog de breedte van een pink passen.