

**Beste Lezer,**

Hierbij ontvangt u de 4<sup>e</sup> nieuwsbrief van het hamstringonderzoek, de 'Dutch HIT-study'. Het seizoen voor een aantal veelbeoefende sporten als voetbal en hockey is zo goed als voorbij. Voor het hamstringonderzoek betekent dit een rustigere periode. Toch hopen we op aanmeldingen van sporters met hamstringblessures vanuit de zomersporten, zoals atletiek en honkbal. De sportmedische klinieken van het MCH Leidschendam, het UMC Utrecht en de KNVB in Zeist staan in ieder geval de hele zomer klaar om sporters voor het hamstringonderzoek te behandelen.

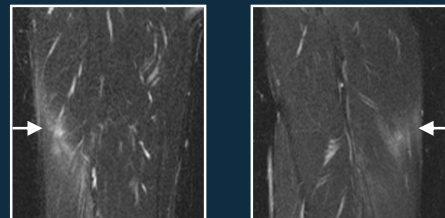
**Inclusie: 58 patiënten**

Op het moment van schrijven zijn er 58 patiënten met een acute hamstringblessure in het onderzoek geïnccludeerd. Van deze patiënten hebben 53 inmiddels sportterugkeer gehaald. Omdat het onderzoek dubbelblind wordt uitgevoerd is het uiteraard nog niet bekend welke behandelgroep (ACP of placebo) het beter doet. Het onderzoek zal doorlopen totdat er 80 sporters met een hamstringblessure zijn behandeld in het onderzoek.

**Hamstringblessure Mathijsen uitgelicht**

In aanloop naar het EK liep er weer een speler van het Nederlands elftal een hamstringblessure op: in een oefenwedstrijd raakte Joris Mathijsen geblesseerd aan de hamstring. In de media werd bericht dat na de MRI scan bleek dat Mathijsen geen 'scheur' had opgelopen, maar een 'verrekking'. In medische termen wordt dit een graad 1 spierblessure genoemd. Bij een graad 1 wordt op MRI gezien dat er een verhoogde hoeveelheid vocht in de spier is te zien (oedeem), maar dat er verder geen scheur is te zien van de spiervezels (zie MRI beelden onder). Als er wel een scheur is te zien spreken we van een graad 2. Is de spier volledig afgescheurd spreken we van een graad 3; gelukkig komt dit weinig voor.

Een recent groot onderzoek van de UEFA liet zien dat voetballers met graad 1 hamstringblessures gemiddeld 17 dagen niet kunnen spelen (Ekstrand 2011). Joris Mathijsen was iets sneller hersteld dan gemiddeld: na 14 dagen trainde hij weer volledig mee. Bij een hamstringscheur (graad 2) duurt het herstel gemiddeld bijna een week langer.



Twee voorbeelden van graad 1 hamstringblessures. Bij de pijlen is een verhoogde hoeveelheid vocht te zien in de spier; een witter signaal op de MRI. Er is geen scheur van de spiervezels zichtbaar.

## Samenwerking met Qatar



In de eerste nieuwsbrief van een jaar geleden heeft u kunnen lezen dat Hans Tol (één van de sportartsen verbonden aan het hamstringonderzoek) per september 2011 werkzaam is in het Aspetar Orthopaedic and Sports Medicine Hospital in Qatar als coördinator van het wetenschappelijk onderzoek aldaar. Aspetar is een instituut met zeer veel expertise op sportmedisch gebied, waar top wetenschappers vanuit verschillende delen van de wereld werkzaam zijn.

Voor de HIT studie heeft dit de mogelijkheid gegeven om samenwerking aan te gaan met Aspetar. Er zijn nu vergevorderde plannen om een aantal wetenschappelijke studies samen met wetenschappers uit Aspetar te gaan uitvoeren. Vanuit de HIT studie zien we dan ook erg uit naar deze samenwerking en verwachten een aantal mooie wetenschappelijke publicaties.



Aspetar in Doha, Qatar  
Website: [www.aspetar.com](http://www.aspetar.com)

## Presentaties HIT studie

Met enige regelmaat wordt de HIT studie groep gevraagd om over de ervaringen met behandeling van sporters met hamstringblessures te spreken op sportmedische congressen en symposia. Zo hebben we dit jaar al gesproken op het jaarcongres van de Nederlandse Vereniging voor Arthroscopie (NVA), het jaarcongres van de Vereniging Fysiotherapeuten Betaald Voetbal (VFBV) en het symposium van het



College voor Clubartsen en Consulenten (CCC). In september zal er nog een voordracht gehouden worden op het lustrum congres van de Stichting Sport en Orthopedie.

Uiteraard zijn we tevreden met aandacht voor het hamstringonderzoek. Bovendien bevestigt dit dat er vanuit de sportmedische praktijk interesse en vraag is naar meer kennis over de diagnostiek en behandeling van hamstringblessures.

## Dutch HIT-studie onderzoeksteam:

- Hans Tol, sportarts Aspatar (Qatar)
- Maarten Moen, sportarts UMCU
- Gert Jan Goudswaard, sportarts KNVB
- Adam Weir, sportarts MCH
- Guus Reurink, arts-onderzoeker Erasmus MC

Telefoonnummer: 06 42 982 289

E-mail: [info@hamstringonderzoek.nl](mailto:info@hamstringonderzoek.nl)

Website: [www.hamstringonderzoek.nl](http://www.hamstringonderzoek.nl)

