

Presentatie SMNZ

‘De brede rug’

Preventie & behandeling

The Dutch Dragons 9 december 2015

Sportfysiotherapeuten
Marcel Thomas en Barry Faas



Ajax is de beste voetbalclub van Nederland

- Deze stelling is juist
- Deze stelling is onjuist



‘Rugblessures door sport gaan ten kosten van gemeenschapsgeld’

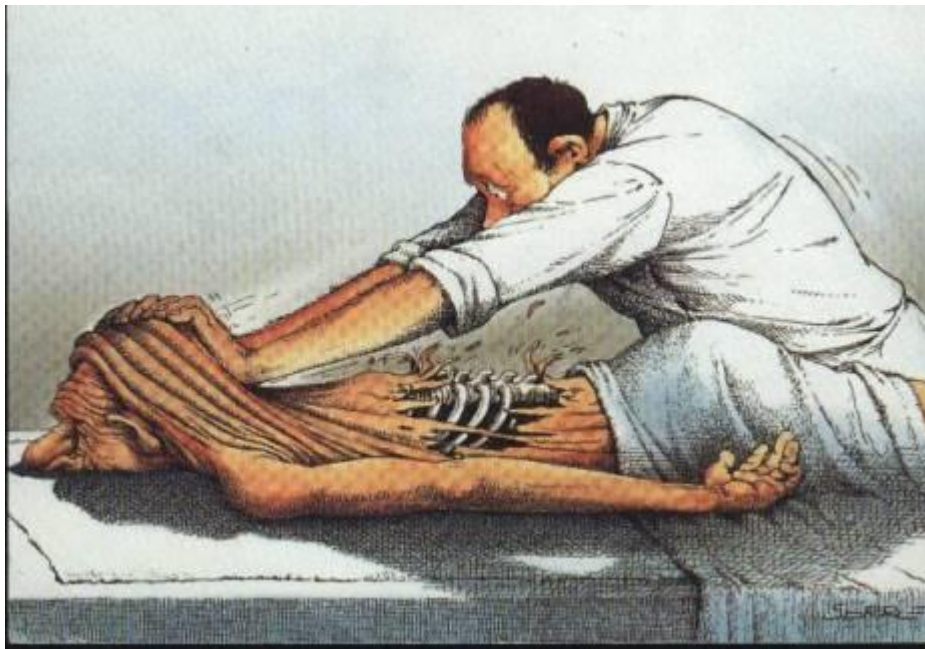
- **De stelling is juist**
- Blessures van romp/rug komen 460.000 maal per jaar voor.
- Dit is 10% van het totaal aantal blessures van ruim 4 miljoen per jaar.
- Als gevolg hiervan 1.5 miljoen euro aan kosten, door arbeidsverzuim en medische kosten.
- Maar...
- **Zorgkosten door onvoldoende beweging kosten de maatschappij 907 miljoen** Bernaards et al.

Kosten versus baten



‘Masseren versnelt het herstel van lage rugklachten’

- Deze stelling is onjuist



‘Masseren versnelt het herstel van lage rugklachten’

- **Deze stelling is onjuist**
- Stijve rugspieren bij rugklachten hebben een functie.
- Door pijn ontstaat hypertonie en inhibitie van motorische aansturing.
- Masseren heeft een bescheiden effect op de pijn en geen directe invloed op de snelheid van herstel.

‘Rugklachten gaan vanzelf over’

- Deze stelling is juist
- 90% van de rugklachten gaat na 6-9 weken vanzelf weer over.
- De overige 10% kan chronisch worden of een specifieke oorzaak hebben.
- Rugklachten door trauma behoeft extra aandacht.
Fracturen door acuut trauma of stress fractures
- Rugklachten bij de jeugdige sporter behoeft tevens extra aandacht.
Morbus Scheurerman, spondylolisthesis

‘Intensief sporten bij jonge sporters, is slecht voor de rug’



‘Intensief sporten bij jonge sporters, is slecht voor de rug’

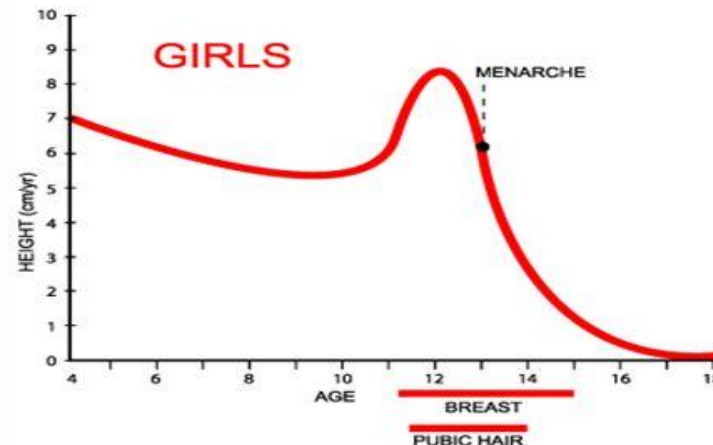
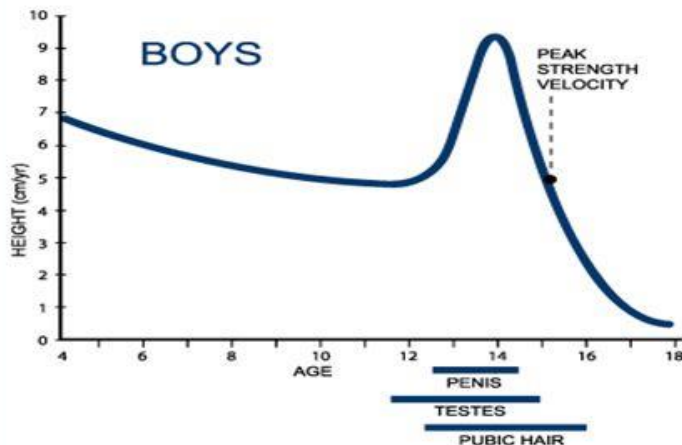
- Deze stelling is onjuist
- Intensief sporten is niet per definitie slecht voor de rug.

Belangrijk...

- Let op een juiste arbeid - rust verhouding.
- Draag zorg voor een correcte technische uitvoering en veiligheid van trainingsmethodieken.
- Hou rekening met de Peak High Velocity.

Peak Height Velocity (PHV)

- Beginning of growth spurt and peak of growth spurt (PHV) significant in LTAD applications of training and competition designs
- Between 10 and 16 individuals of the same age can be 4-5 years apart developmentally



'Acute rugpijn betekent rust'

Iemand met acute rugpijn moet rust houden?



Acute rugpijn betekent rust

- **De stelling onjuist**
- Rust roest!
- Herhaaldelijk wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat bewegingsangst de belangrijkste oorzaak is, voor het ontwikkelen van het chronisch worden van acute rugpijn.
- Advies is een licht oefenprogramma.

Een juiste tiltechniek is A



Een juiste tiltechniek is B



Een juiste tiltechniek is

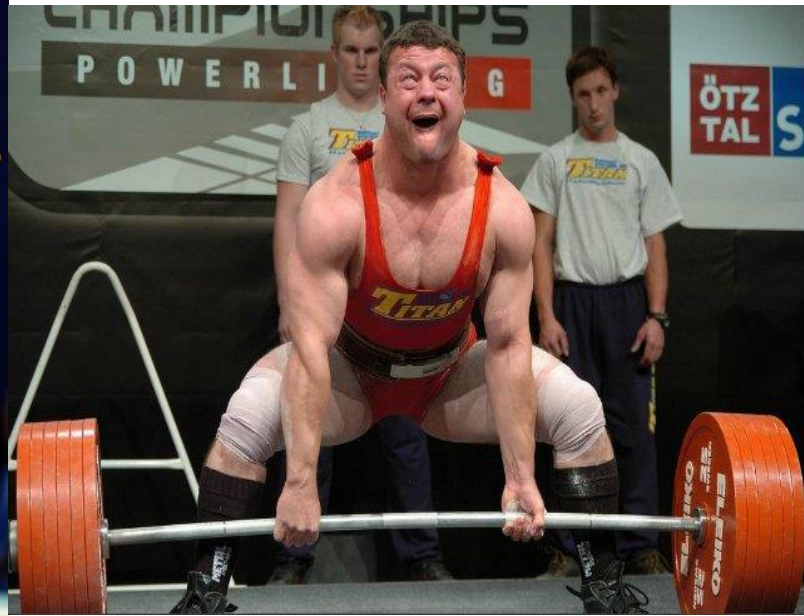
- **Deze stelling is onjuist / deze stelling is juist**
- Volgens onderzoek van professor Jaap van Dieën.
- In veel test opstellingen komt bukken het beste uit de bus.
- Ook een combinatie van hurken en bukken doet het goed.
- Hurken komt veelal het slechts uit de bus.
- Hurken werkt beter, als er wordt getild van 50cm hoogte.

Adviezen voor tillen

- Probeer de last dicht bij het lichaam te houden.
- Zware voorwerpen op hogere delen plaatsen en lichtere op lagere delen.
- Til rustig vanuit een gecontroleerde positie.



Tillen in sport is soms anders.... situatief en functioneel

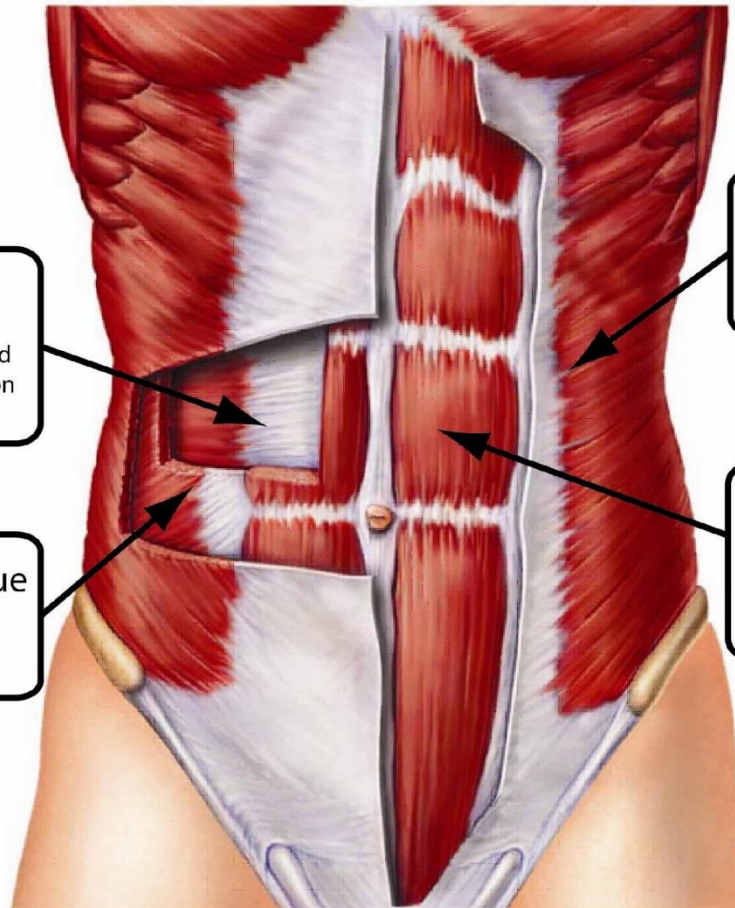


‘Het trainen van buikspieren verbetert de stabiliteit van de wervelkolom’

- Deze stelling is juist
- Geïsoleerd trainen van de buikspieren, heeft echter weinig effect voor de stabiliteit van de wervelkolom

Wat is belangrijk...

- De zogenaamde kleine stabiliserende spieren zijn bij veel mensen met rugklachten zwak of inactief.
- Het op het juiste moment aanspannen van deze spieren in combinatie met de overige spiergroepen, die deel nemen aan de beweging zijn van belang (spine en core stability).
- Een coördinatieve benadering is hierbij van belang.



Transverse abdominis

Located under the obliques, it is the deepest of the abdominal muscles and wraps around your spine for protection and stability.

Internal abdominal oblique

Located under the external obliques, running in the opposite direction.

External abdominal oblique

Located on the side and front of the abdomen.

Rectus abdominis

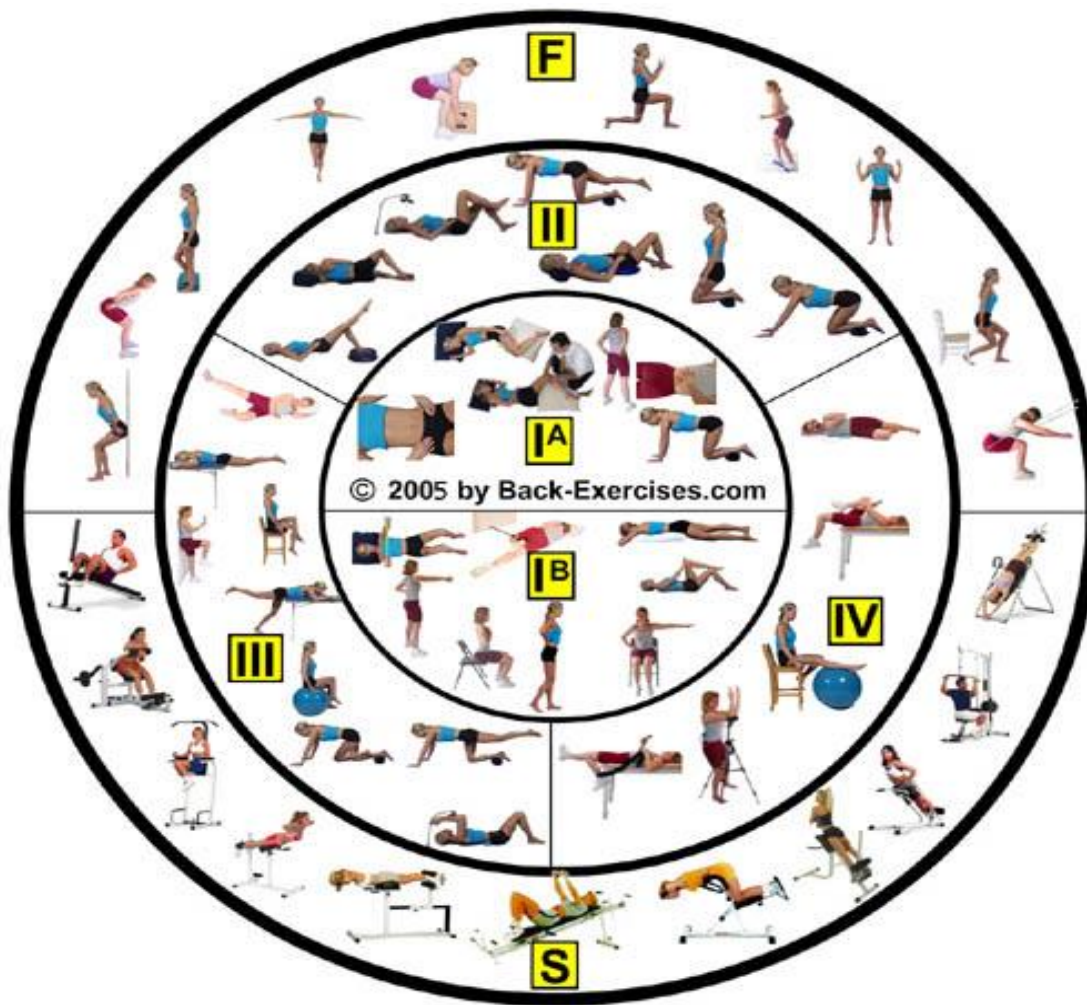
Located along the front of the abdomen, this is the most well-known abdominal. Often referred to as the "six pack."

‘De beste oefening voor core stability is planken’

- **Deze stelling is onjuist**
- Stabiliseren van de wervelkolom is een complex geheel, waarin één enkele oefening niet in volstaat.



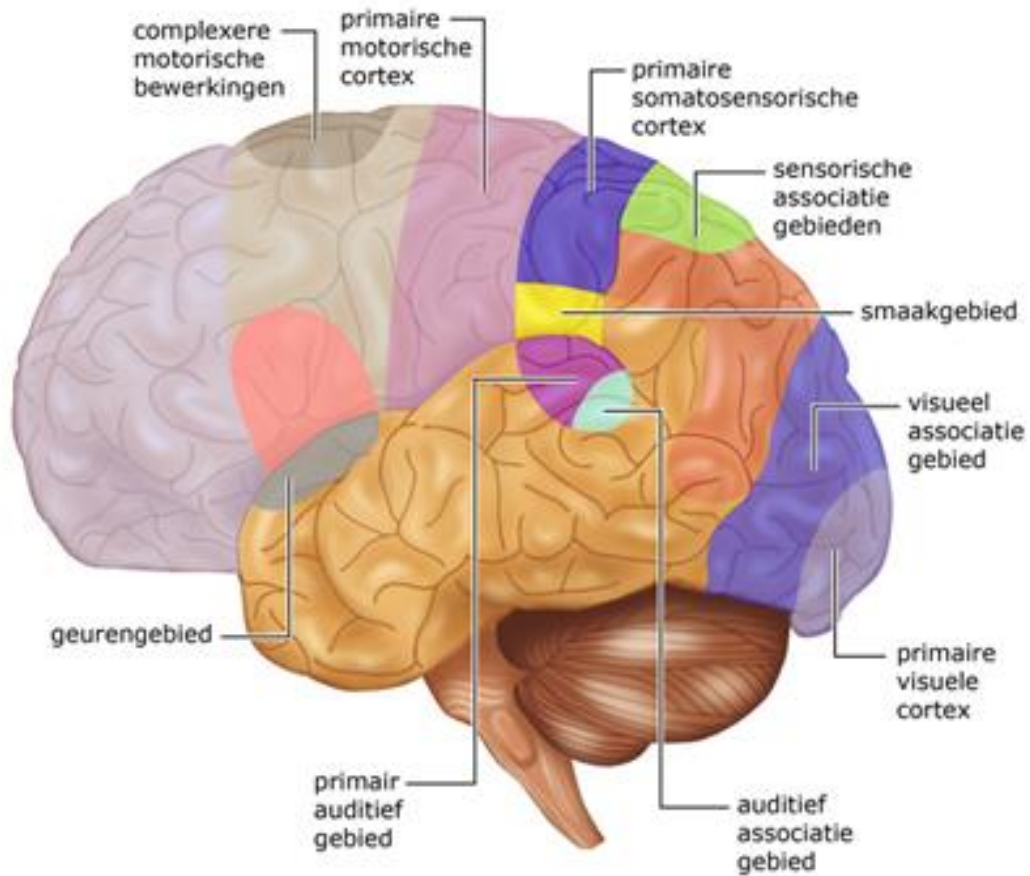
Een praktisch voorbeeld



Een praktisch voorbeeld:

- **Begin niveau en interverende factoren bepalen**
- **Einddoel** (specifieke eisen van de sport)
- **Plan maken in de opbouw van de core stability**
- **De weg naar motorisch leren kan beginnen**

Motorisch leren



Het klassieke drie fase model van Fitts en Posner:

- **Verbaal cognitieve fase**
 - Regels bewegingsuitvoering.
 - Langzame bewegingsuitvoering.
 - Hakkerige bewegingen.
 - Deelbewegingen.
- **Associatieve fase**
 - Minder bewuste controle.
- **Autonome fase**
 - Soepele beweging.
 - Weinig tot geen bewuste controle.
 - Kan de aandacht tijdens het bewegen op andere zaken richten.

Differentieel leren (Schollhorn, 2005):

Basisgedachte is dat er niet zoiets is, als een ideale beweging die de sporter moet nastreven.

Deze methode maakt gebruik van het ontwikkelen van het aanpassingsvermogen in het bewegen.

Variatie en fluctuaties – door zelforganisatie tot een oplossing komen.

Verschuiving van expliciet leren naar impliciet leren.

Voorbeeld

