

SHARP

Study on Hamstring Re-Injury Prevention

Onderzoek naar hamstring herblessure preventie



WAAROM

Nadat je hersteld bent van een hamstringblessure, heb je zo'n 20-30% kans dat je binnen een jaar dezelfde blessure weer oploopt. Dit leidt vaak tot frustraties en prestatieverlies.

WAT IS HET DOEL VAN HET ONDERZOEK?

Met ons onderzoek bekijken we of het uitvoeren van spierversterkende oefeningen (de Nordic Hamstring Oefening) effectief is om een hamstring herblessure te voorkomen. Ook bekijken we het effect op sprint- en sprongprestaties.

HOE WORDT HET ONDERZOEK UITGEVOERD?

Door middel van loting word je toegewezen aan een interventiegroep of een contolegroep.

Voorafgaand: Online vragenlijst.

Interventie: Nordic Hamstring Oefening als toevoeging op trainingsprogramma voor 52 weken.

Bij een deel van de deelnemers (36 personen) zullen we sprint- en sprongtesten uitvoeren aan het begin van de studie, na 10 weken en na 52 weken.

VOOR WIE?

Voetballers tussen de 18 en 40 jaar oud die net hersteld zijn van een hamstringblessure.

WANNEER?

Als je een hamstringblessure hebt, kun je je op elk moment online of telefonisch tijdens de revalidatie registreren. Het onderzoek start nadat je volledig hersteld bent.

<https://sharponderzoek.nl/>

Voor deelname/vragen neem contact op met onderzoeker

Ikhwan
m.i.zein@amsterdamumc.nl
+31 648419199