

(hard)loop blessures



Sprekers: Lars Tempelaars en Ruben van den Bosch

Voorstellen

- Ruben van den Bosch
- Lars Tempelaars
- Coen Ramakers

Programma

Deel 1

- Cijfers
- Oorzaak blessures
- Blessures
- Relatie blessures en core stability

Pauze

Deel 2

Cijfers wandelaars

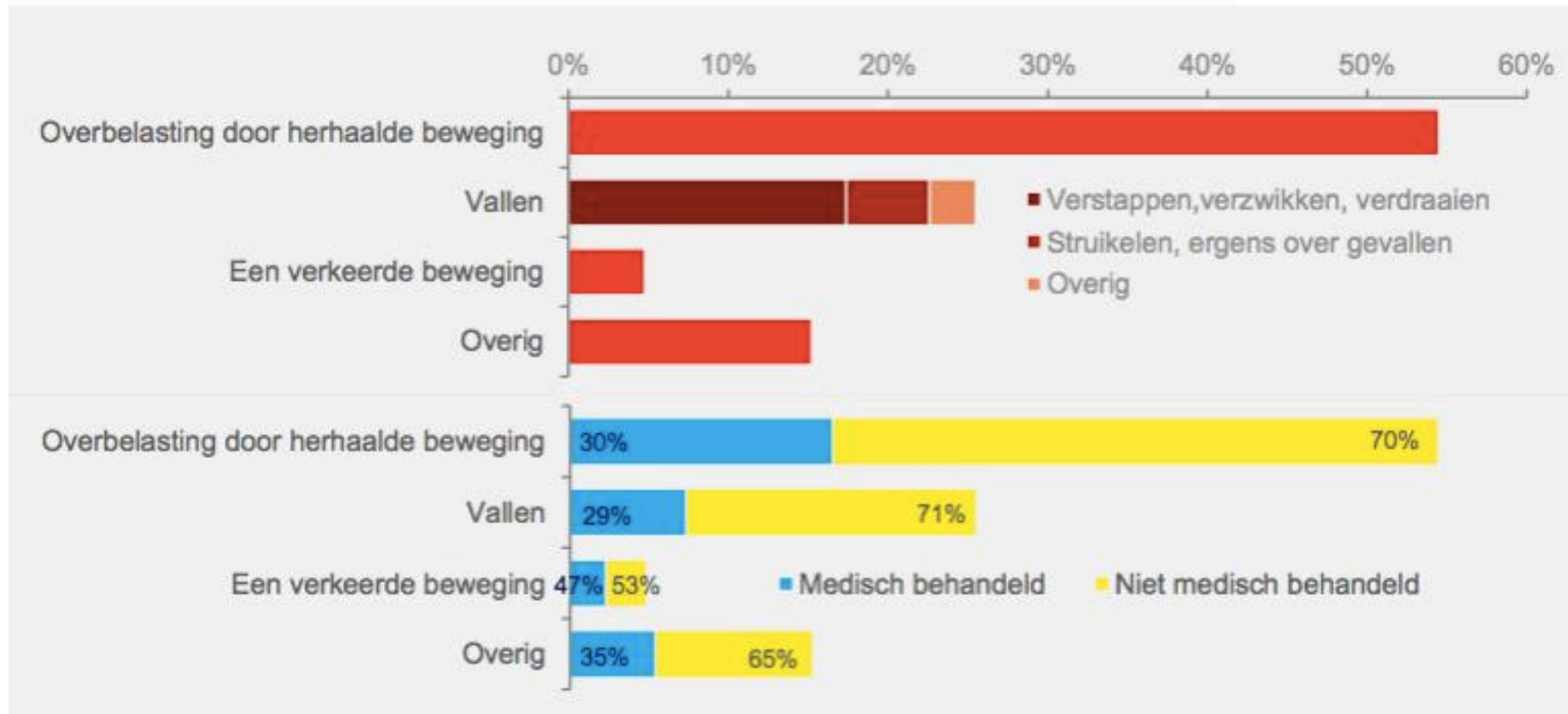
- 10 miljoen wandelaars
- 6,6 miljoen dit zeer regelmatig
- 3,3 miljoen wandelen minimaal 1x per week
- 1,2 miljoen wandelen lange afstanden (min. 3 uur = 15 km)

- BLAREN!

Cijfers hardlopers

- 2 miljoen hardlopers
- 710.000 blessures waarvan 220.000 medisch behandeld
- Mannen > vrouwen
- 40% is een oude blessure
- 71% tijdens training

Oorzaak blessures



Bron: Ongevallen en Beweging in Nederland 2010-2014, VeiligheidNL

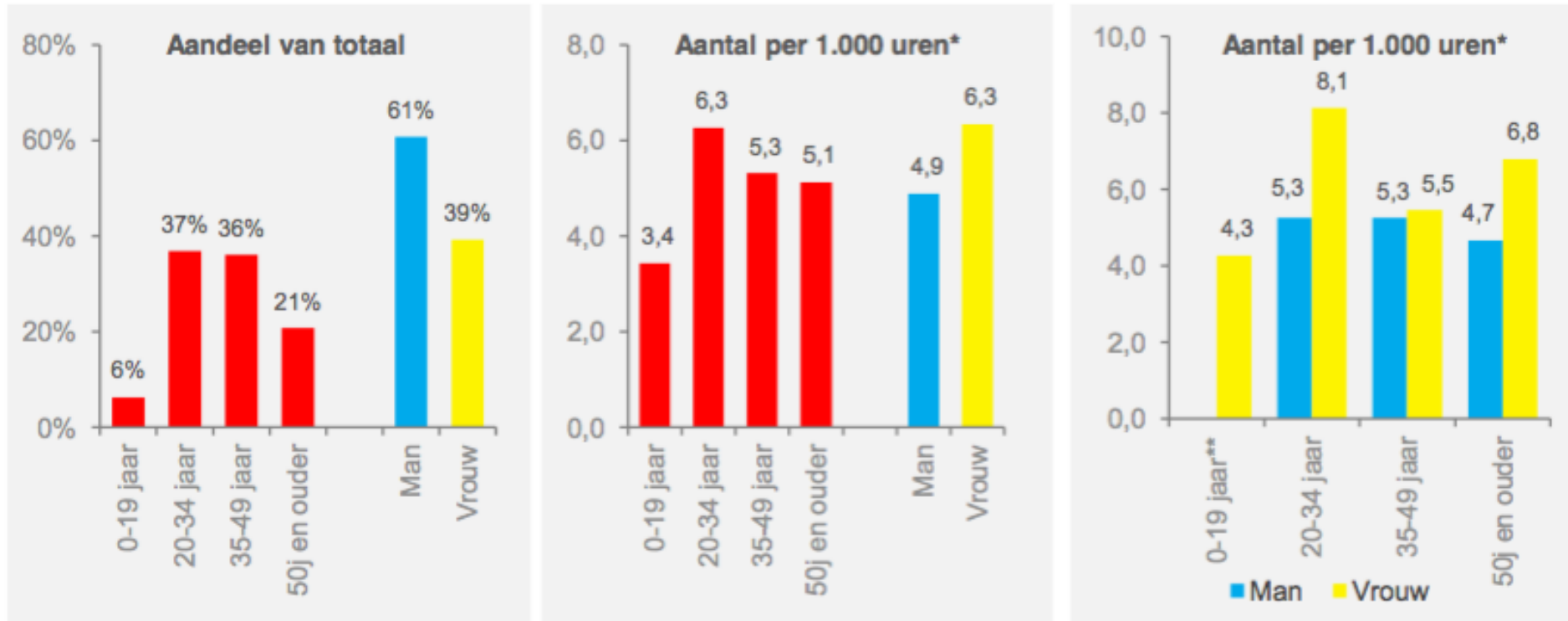
Blessures

	Totaal	Plotseling	Geleidelijk	SEH-
	%	ontstaan	ontstaan	behandeling*
		%	%	%
Hoofd/ hals/ nek	1	1	2	6
Romp	5	6	5	
Bovenste extremiteiten	1	2	1	27
Onderste extremiteiten	89	89	90	62
Knie	29	23	36	11
Onderbeen (incl. achillespees)	25	22	28	8
Enkel	17	27	6	30
Heup/ bovenbeen	10	7	12	
Voet, hiel	7	7	6	11
Overig/ onbekend	2	2	2	
Totaal	100	100	100	100

Bron: Ongevallen en Bewegingen in Nederland 2006-2014, VeiligheidNL; Letsel Informatie Systeem 2014, VeiligheidNL

Blessures

Figuur 5 Hardloopblessures; naar leeftijd en geslacht

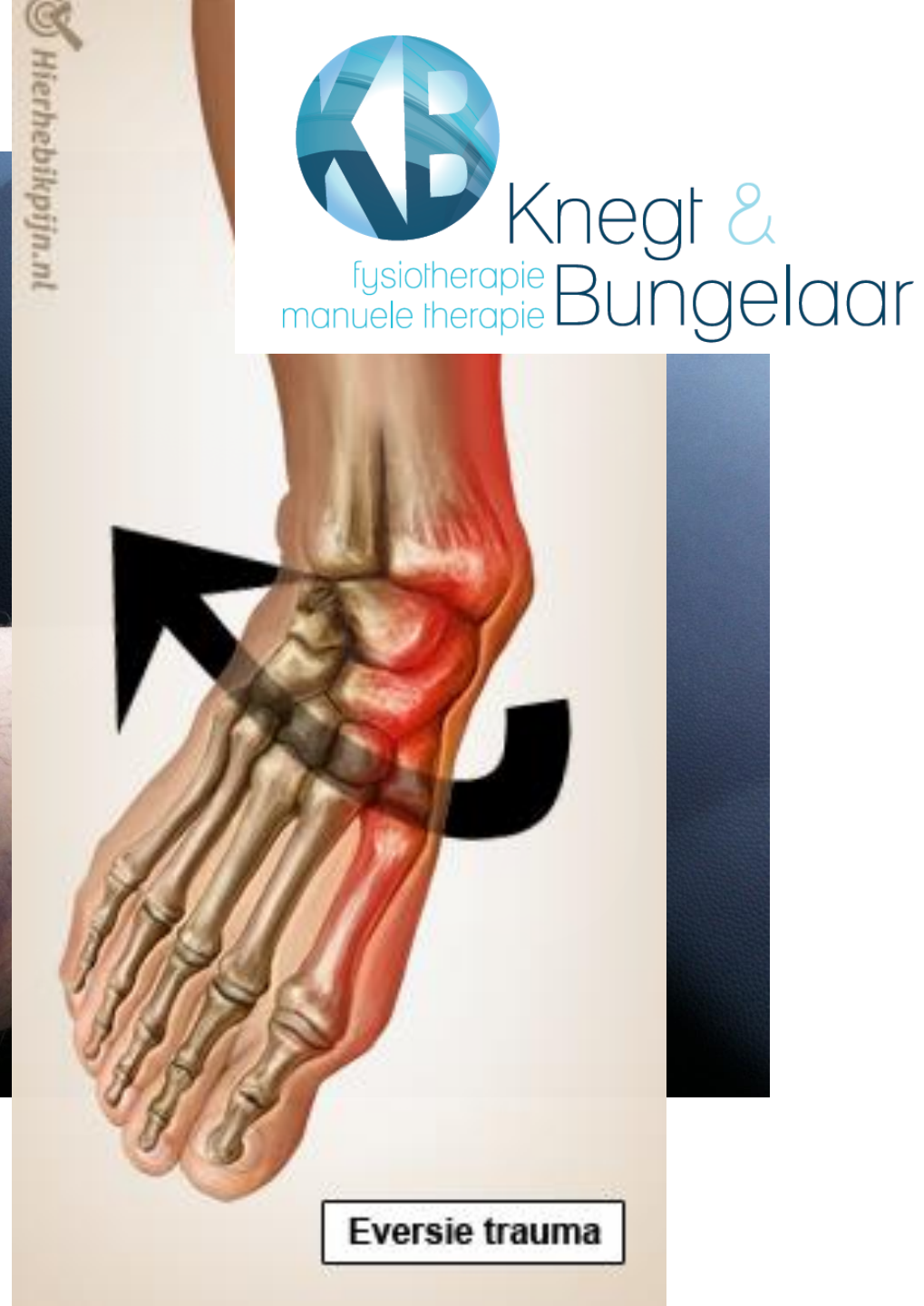


Bron: Ongevallen en Beweging in Nederland 2006-2014, VeiligheidNL

* Aantal per 1.000 uren hardlopen / ** Geen betrouwbare gegevens beschikbaar voor jongens 0-19 jaar

Enkelletsel

- Inversie trauma
- Eversie trauma
- Bandletsel
- Instabiliteit
- <https://www.youtube.com/ac53b7b>



Fasciitis plantaris

- Verschil FP en hielspoor
- Oorzaken
- Oefeningen



Oefeningen voor fasciitis plantaris

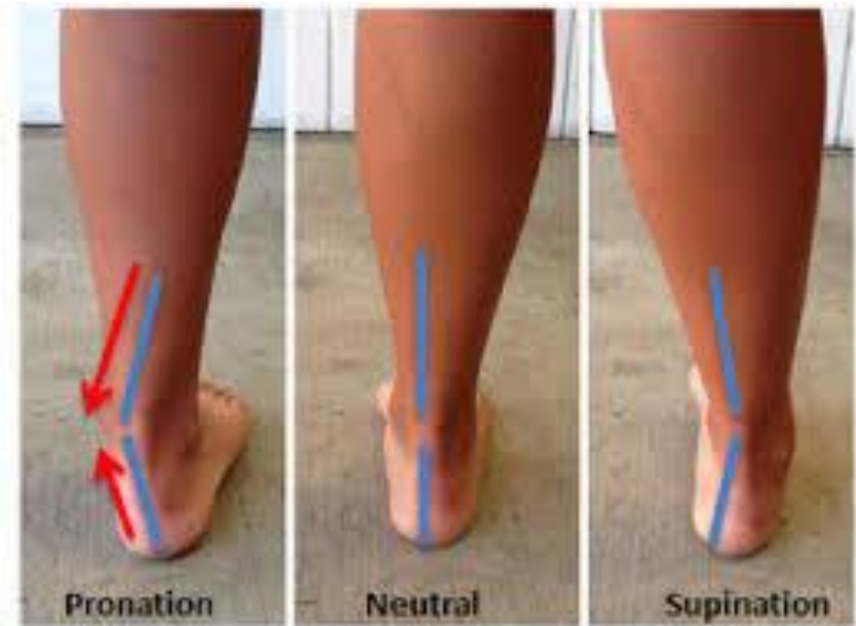


Achillespees tendinopathie

- Verwaarlozen van klacht
- Stand van de voet
- Oefeningen
- www.youtube.com/

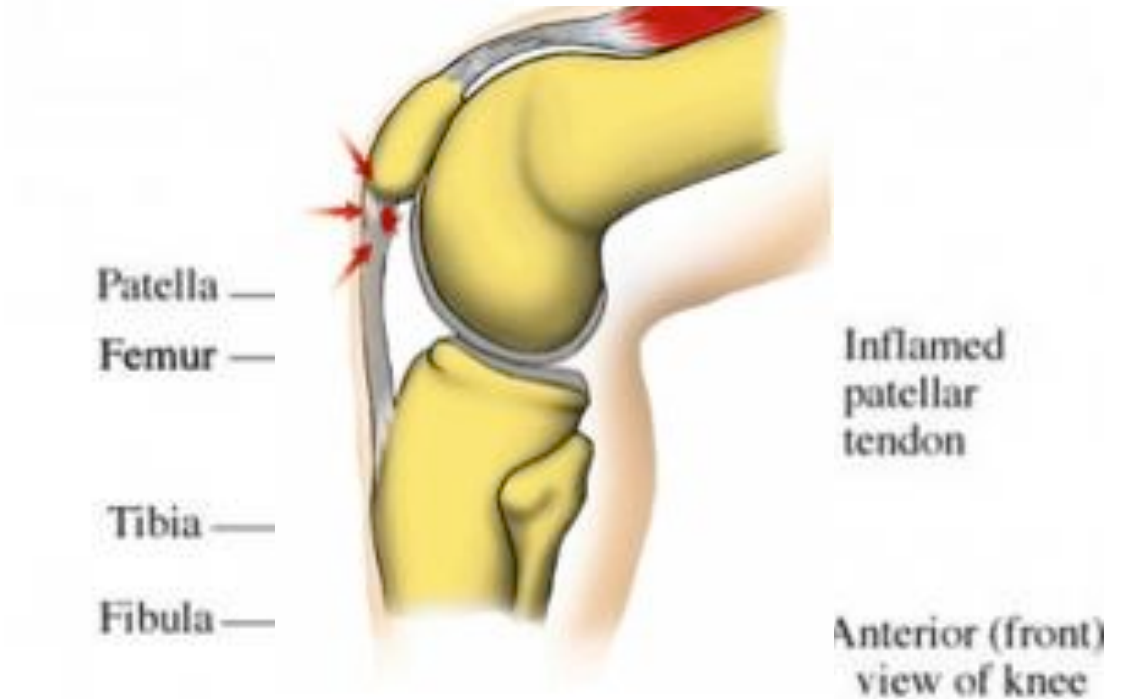


42



Jumpers knee

- Overbelasting
- X-benen
- Verkorte hamstrings
- Verminderde kracht
- Knieband



Stressfactuur

- Kleine scheurtjes in bot
- Pijn neemt toe bij belasten



Knecht &
fysiotherapie
manuele therapie Bungelaar

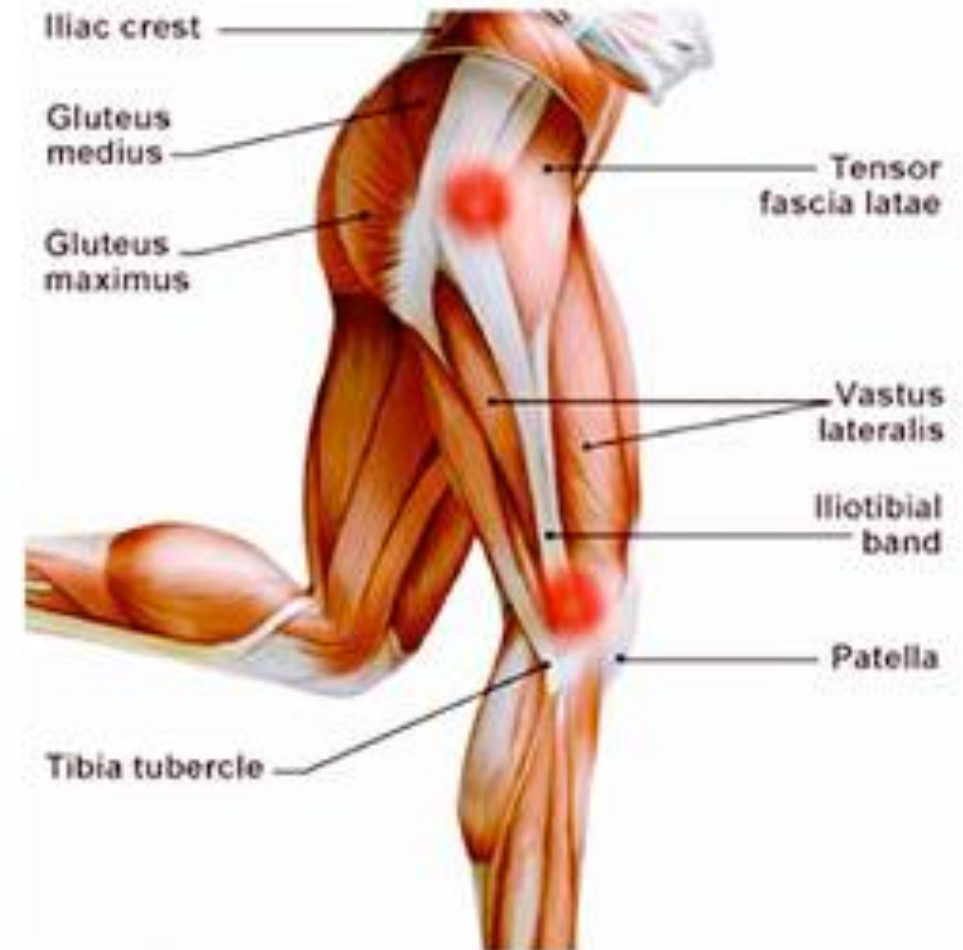


Tractus iliotalialis-frictiesyndroom



Knecht &
fysiotherapie
manuele therapie Bungelaar

- Lopers knie (stekende pijn)
- Peesplaat
- Pijn niet direct voelbaar
- Stabiliteit aan de knie



Springschenen

- Overbelasting
- Harde ondergrond
- Helling
- (over)gewicht



Knecht &
fysiotherapie
manuele therapie Bungelaar

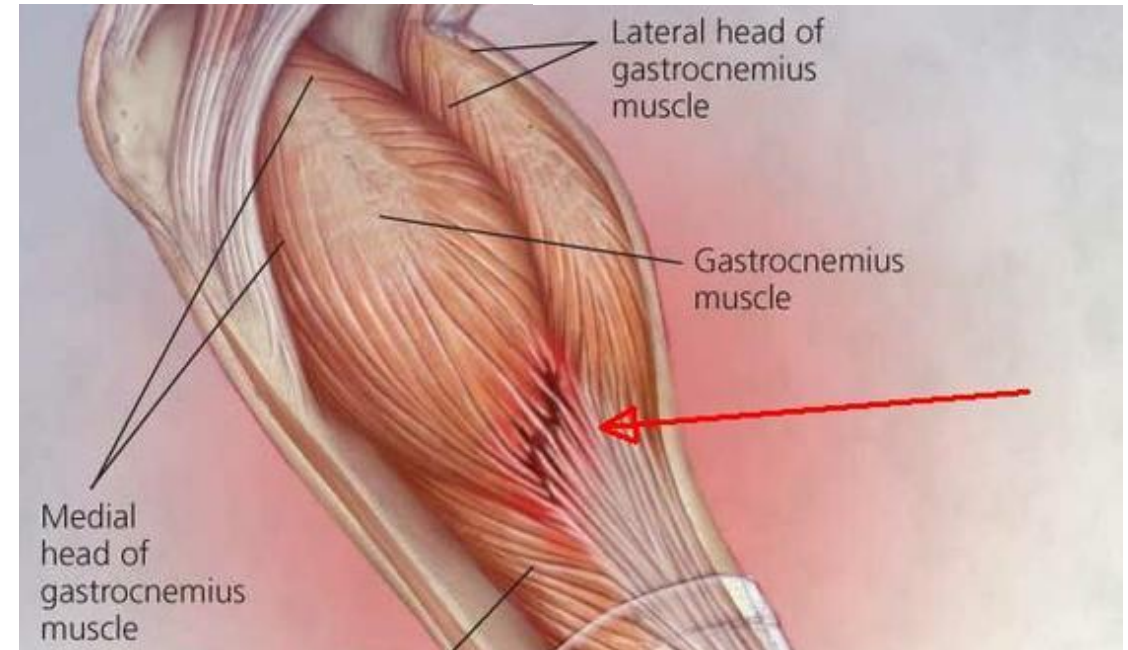


Zweepslag

- Plotselinge spierscheuring
- Kuit of hamstrings
- 24-48 uur ontstekingsfase

- <https://youtu.be/eIA73A7H8G4>

- <https://www.youtube.com/f3a6a5d8-2eaa-4e24-a074-0b5a72e2a351>

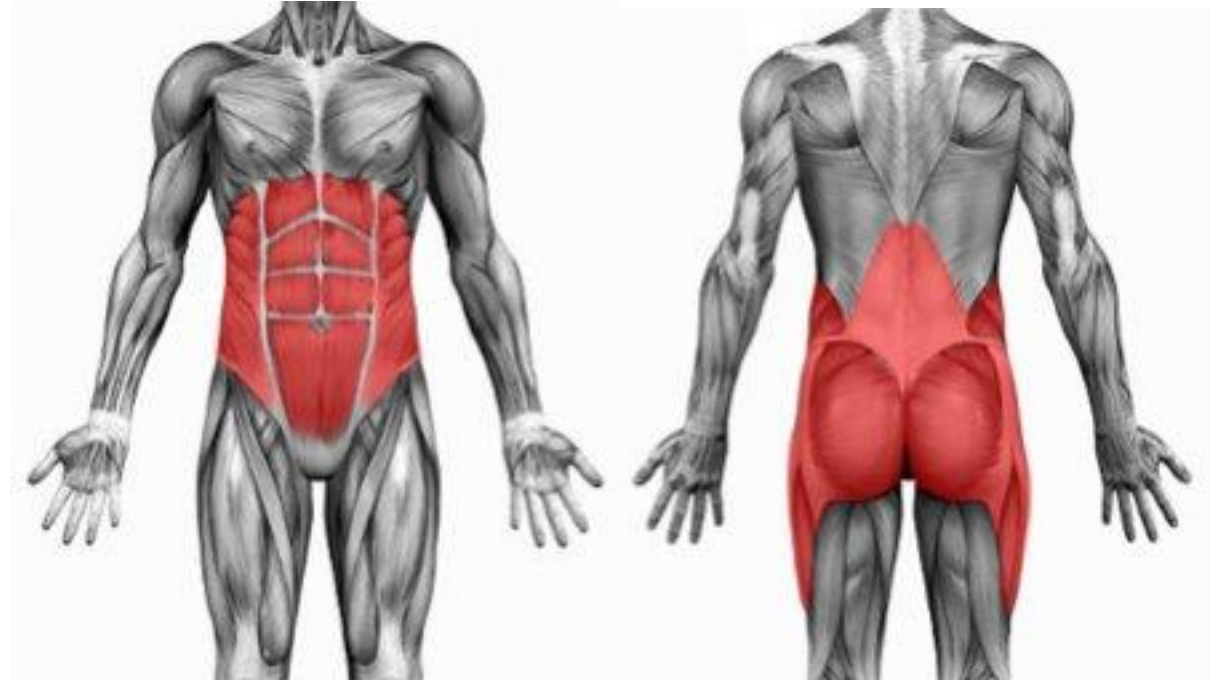


Samengevat

- Geleidelijk ontstaan = overbelasting
- Plotseling = spier scheuring of enkel omzwikken
- Veel rekken en rust
- Brace kan tijdelijke rust geven
- Probleem is vaak niet lokaal, maar in de keten

Relatie core stability en blessures

- Rompstabiliteit
- Kern van het lichaam



Vragen?