

HIPS



Universitair Medisch Centrum
Utrecht

Hamstring Injury Prevention Strategies

Het preventieve effect van excentrisch trainen van de hamstrings



Drs. Nick van der Horst

VFBV Jaarcongres

24-04-2013

Samenwerking



Universitair Medisch Centrum
Utrecht

- Partners
 - *UMC Utrecht*
 - Prof. Dr. Frank Backx
 - Dr. Dirk-Wouter Smits
 - Drs. Nick van der Horst
 - *KNVB*
 - Ton van Klaveren
 - *FIFA*
- Subsidieaanvraag:
 - ZonMw (Ministerie van VWS)
 - *KNVB*



Aanleiding: SCORE



- Grootschalig onderzoek naar blessurepreventie in het amateurvoetbal
- The11 (FIFA, F-MARC)
- 23 clubs (1^e klasse) uit District Noord / District Zuid I



Aanleiding: SCORE (2)

- 60% van de spelers raakt geblesseerd
- Gemiddeld sportverzuim = 32 dagen

Range 0 – 407 dagen; mediaan 16 dagen

- Top 3 blessures in amateurvoetbal
 1. *Enkel* (26%)
 2. *Knie* (20%)
 - 3. *Hamstring* (17%)**
- Ernstige blessures (>28d): Hamstringblessure nr 1 !

Hamstringblessures



Universitair Medisch Centrum
Utrecht



Preventie: Excentrische krachtraining ?



Universitair Medisch Centrum
Utrecht



- Petersen et al. (2011): Excentrische spierkrachtraining hamstring resulteert in 65% reductie hamstringletsels

Excentrische krachttraining m. Hamstrings

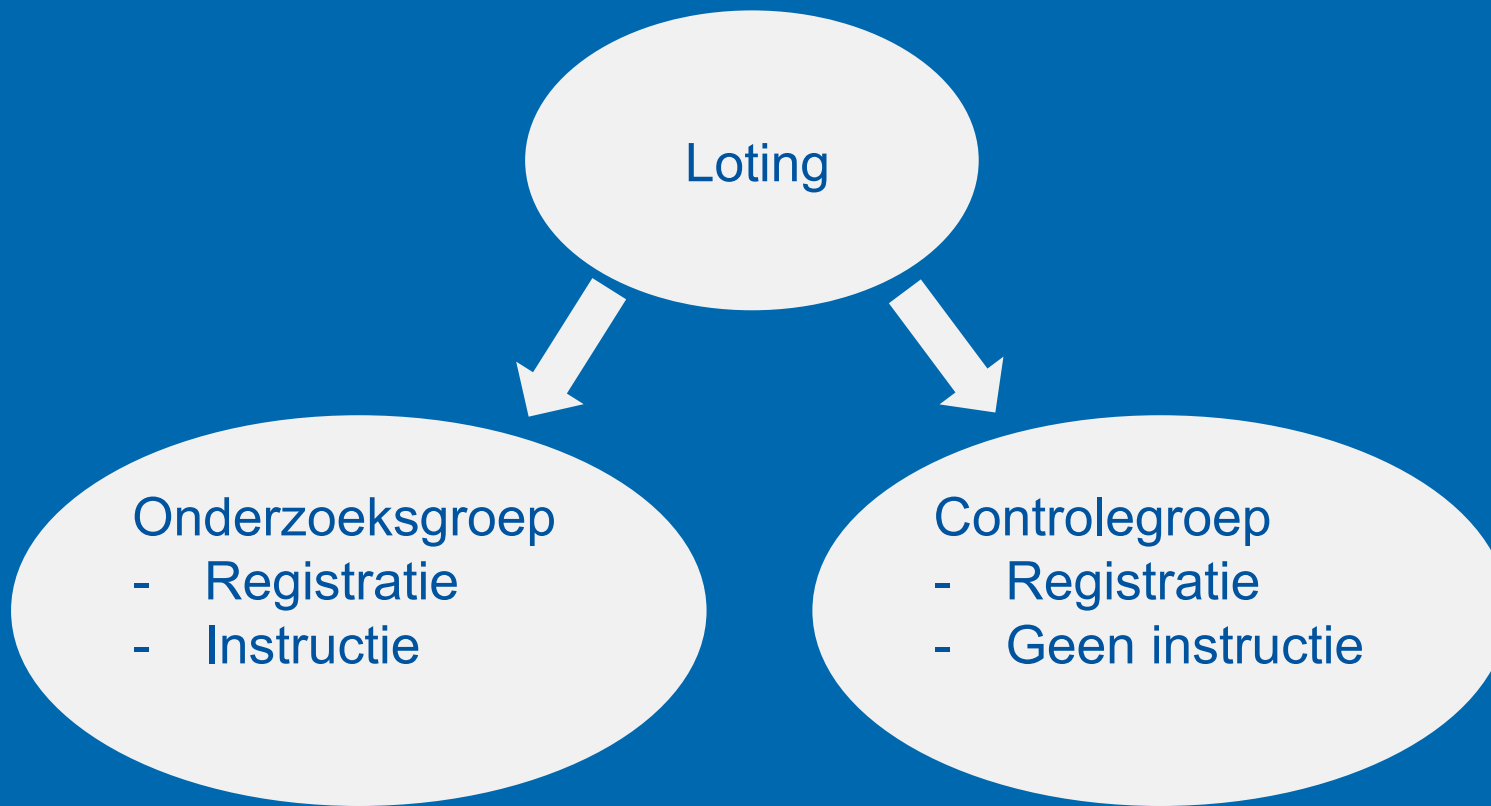


Universitair Medisch Centrum
Utrecht

**Wat is het preventieve effect van
excentrische training van de hamstrings op
de omvang van het aantal
hamstringblessures?**

Methode: opzet

- Competitiejaar 2013
- Mannelijke amateurvoetballers, 18-40 jaar
- Selecties 1^e klasse (za en zo) uit KNVB districten West I, West II, Oost



Methode: Nulmeting

- Intake
 - Basisgegevens (BMI, leeftijd, nationaliteit, jaren voetbalervaring)
 - Voetbalspecifiek (voorkeursbeen, veldpositie)
 - Blessurespecifiek (preventieve maatregelen, medische vg)

- Sit-and-reach test

Spelers met een verminderde hamstringflexibiliteit mogelijk verhoogd risico op hamstringblessures



Methode: Interventie



Universitair Medisch Centrum
Utrecht

- 13 Weken
- Tijdens training
- Geleidelijke opbouw
- Gemiddeld 3 min p/training



Methode: Dataregistratie



Universitair Medisch Centrum
Utrecht

- Trainer
 - *Individuele trainingsminuten*
 - *Individuele wedstrijdminuten*
- Verzorger
 - *Hamstringblessures*
 - *Hamstringblessures herstel*



- Blessurepreventieve effectiviteit van het trainingsprogramma
 - *Incidentie van hamstringblessures*
 - *Ernst van de hamstringblessures*
- Compliance van het trainingsprogramma
 - *Hoe is de kwaliteit van de uitvoering?*
 - *Hoe vaak zijn de oefeningen het uitgevoerd?*
- Ervaringen trainers, sportverzorgers, spelers



Informatievoorziening



Universitair Medisch Centrum
Utrecht

- Informatie- en evaluatiebijeenkomsten
- Nieuwsbrieven
- Mail/telefoon
- Bezoeken trainingen
- Tussenbijeenkomst + KNVB Bekerfinale



Resultaat ???



Universitair Medisch Centrum
Utrecht

Media nog in te voegen

Vragen



Universitair Medisch Centrum
Utrecht

