

## ***Supersterke compressiekleding bijzonder effectief bij de preventie van lies- en hamstringblessures***

Vorig jaar heb ik aandacht gevraagd voor de compressieshort die ik samen met Knap'man heb ontwikkeld. Veel van jullie zetten deze short inmiddels in bij de behandeling of preventie van lies- en hamstringblessures.

Het afgelopen jaar zijn er grote ontwikkelingen geweest waarvan ik jullie graag op de hoogte breng.

### **Supersterke short met een compressiewaarde van 45%**

Inmiddels durf ik te stellen dat de unieke, 45% compressieshort voor een revolutie heeft gezorgd op het gebied van blessurepreventie. Niet alleen op topniveau, maar ook binnen de breedtesport. Mijn overtuiging dat bestaande compressiekleding met een maximum compressiewaarde van 15% niet voldoende was om aan het doel van spierondersteuning te voldoen, wordt door veel topsporters beaamd.

*“Andere merken beloven van alles maar bij de shorts van Knap'man merk ik ook écht dat ze werken”,* liet Leonard Nienhuis (SC Cambuur) weten.

### **Werking van de short**

Onderzoek heeft aangetoond dat spiervibraties, trillingen, leiden tot microschade in de spiervezels. Op het moment dat spiergroepen worden gestabiliseerd nemen deze vibraties af waardoor de kans op mogelijke schade afneemt. Voor preventie van hamstring- en liesblessures is dit een fantastische uitkomst. Dit gegeven maakt de compressieshort zo revolutionair ten opzichte van anderen. Juist door de hoge compressiewaarde wordt het doel van spierondersteuning vergroot, zonder dat daarbij beperkingen optreden in de beweeglijkheid.

### **Nu ook verkrijgbaar in kleur**

De KNVB stelt steeds strengere eisen aan de kleur van onderkleding. Waar voorheen nog wel eens een uitzondering werd gemaakt, moet alle onderkleding nu dezelfde kleur hebben als de bovenkleding. Om deze reden zijn de Knap'man compressiebroeken nu verkrijgbaar in de veelvoorkomende clubkleuren.



### **Ook effectief bij Recovery en reizen**

We hebben gemerkt dat steeds meer sporters de compressiebroek gingen gebruiken om de recovery na trainingen en wedstrijden te bevorderen. Dit gegeven hebben wij gebruikt bij de ontwikkeling van onze nieuwe, revolutionaire lange compressiebroek, met dezelfde supersterke compressiewaarde als de bekende shorts. Deze nieuw ontwikkelde lange compressiebroek is een combinatie van compressiekousen en de compressieshort. De broek zit bijzonder comfortabel tijdens het reizen en werkt effectief ter bevordering van de recovery na trainingen en wedstrijden.

*Jorien ter Mors: “Tijdens mijn reis naar Japan heb ik de lange compressiebroek van Knap'man 22 uur achtereen gedragen. Hij zit geweldig.”*

### **Zelf ervaren hoe het werkt?**

Ik ben bijzonder trots dat het is gelukt om samen met Knap'man compressiekleding te ontwikkelen speciaal voor teamsporten, dat bijdraagt aan de inzetbaarheid en fitheid van sporters. Bovendien hebben we met de nieuwe, lange compressiebroek wederom een uniek product ontwikkeld.

Ik zou iedereen graag willen aanraden om de short of lange broek zelf eens te testen, zodat je zelf kunt ervaren dat het werkt.

Voor vragen over de werking kun je gerust contact met mij opnemen via [han.tijshen@nec-nijmegen.nl](mailto:han.tijshen@nec-nijmegen.nl). Max Kramer, eigenaar van Knap'man, is te bereiken op 0228-593359 of [info@knapman.eu](mailto:info@knapman.eu) voor een testexemplaar.

Bovendien zal Knap'man aanwezig zijn tijdens het aanstaande VFBV jaarcongres op 11 mei.

Met sportieve groet,

Han Tijshen Medisch Manager N.E.C. / PA i.o. Orthopedie CWZ

#### **Literatuur:**

*Chaudhari AM, Jamison ST, McNally MP, Pan X, Schmitt LC. Hip adductor activations during run-to-cut manoeuvres in compression shorts: implications for return to sport after groin injury. J SportsSci. 2014Jul;32(14):1333-40.*

*Hoyo de M, Carrasco L, Da Silva-Grigoletto ME, Sanudo B, Caballero-Villarraso J et al. Impact of an acute bout of vibration on muscle contractile properties, creatine kinase and lactate dehydrogenase response. European Journal of Sport Science, 2013.*

*Mischi M, Rabotti C, Cardinale M. Analysis of muscle fatigue induced by isometric vibration exercise at varying frequencies. Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC), 2012.*

*Driller MW, Halson SL. The effects of wearing lower body compression garments during a cycling performance test. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2013.*

*Miyamoto N, Kawakami Y. Effect of pressure intensity of compression short-tight on fatigue of thigh muscles. Medicine Science of Sports Exercise, 2014.*