

NIEUWSBRIEF

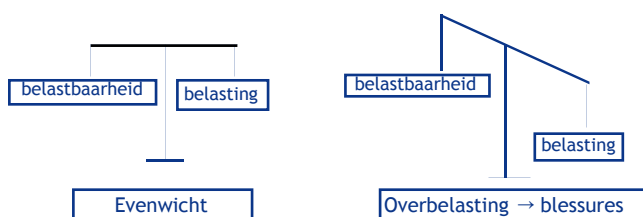
Sportmedisch advies

Informatie over de behandeling van sportblessures.

Oorzaken, lichamelijk onderzoek, behandelingsadvies, verwijzing voor aanvullend onderzoek

OORZAKEN

Voor de behandeling van chronische klachten oftewel overbelastingsletsels moet vaak met enige achtergrondkennis gezocht worden naar de oorzaak. Die kan o.a. in de tak van sport, de intensiteit van sportbeoefening, gebruik van materialen, maar ook in de sporter zelf gelegen zijn.



Neem hardlopen als voorbeeld. Dat doe je 2 of 3 keer per week op een rustig tempo, met hardloopschoenen over de verharde weg en je doet dat al jaren in de zomermaanden. Dan krijg je plannen om een halve marathon te gaan lopen. Je gaat vaker trainen, op een hoger tempo, met wellicht versleten schoenen en nu ook in de winter.

Je krijgt last van je scheenbenen, eerst na het hardlopen, even later ook tijdens het hardlopen. Tijd om rust te nemen. Maar na enkele weken kriebelt het weer en de halve marathon nadert. Je begint opnieuw, het gaat even goed, maar snel zijn de klachten terug, erger dan tevoren.

Algemene opmerkingen

Als u op SMA Geerestein een uitgebreid sportmedisch onderzoek ondergaat, zult u merken, dat er nogal wat metingen worden verricht. Over de resultaten wordt vaak meteen al iets gezegd, maar enkele dagen later ontvangt u ook nog een verslag. Bij een aantal metingen en resultaten is het nodig enige uitleg te geven. Het is immers van belang om te weten, wat de getallen en de opmerkingen inhouden.

In de eerste nieuwsbrief van november 2005 is een en ander beschreven. Deze eerste editie is op onze website www.smageerestein.nl te vinden.

Als u ondanks de uitleg nog steeds vragen heeft, bel of mail ons dan gerust om uitleg te vragen!

SMA GEERESTEIN IN SPORT- EN PARAMEDISCH CENTRA GEERESTEIN EN PROFIT

Veel mensen denken dat alleen topsporters bij een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) mogen komen. Niets is minder waar; alle sporters van alle niveaus kunnen er terecht. En ook niet-sporters, mensen die meer willen gaan bewegen. Steeds meer mensen met sportblessures worden door hun huisarts naar het Sportmedisch Adviescentrum verwezen.



Een steeds groter aantal zorgverzekeraars vergoedt de kosten daarvan geheel of gedeeltelijk. Zorg er dus voor, dat U ook voor sportblessures en/of preventief sportmedisch onderzoek (aanvullend) verzekerd bent!

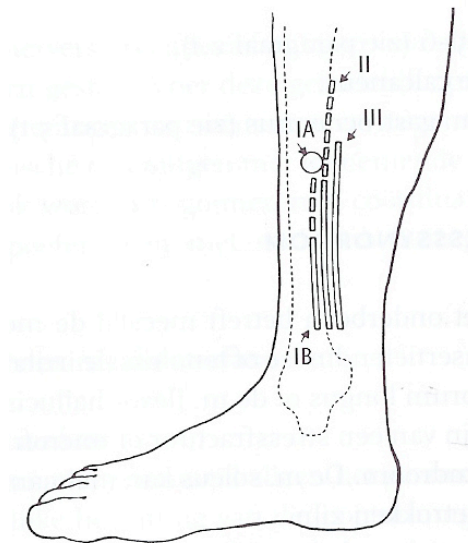
ONDERZOEK

Bij het lichamelijk onderzoek wordt de plek des onheils goed bekeken en afgetast om vast te stellen, om welk letsel het gaat. Daarbij wordt ook de bewegingsketen onderzocht (bewegingsruimte van aangrenzende gewrichten, spieren en pezen).

De blessure kan in het bot (I), pees (II) of spier (III) zitten, wat nogal uitmaakt voor de behandeling, die in aanmerking komt. Een zeer kleine pijnplek mediaal op het onderbeen (IA) kan op een stressfractuur wijzen. In sommige gevallen is er sprake van zenuwpijn of pijn door ofwel stuwning ofwel afknelling van bloedvaten. Zwellingen kunnen van belang zijn, evenals bewegingsbeperkingen, hoe klein dan ook. Maar ook te grote spelingen in de gewrichtsbanden, slecht passende, instabiele of versleten schoenen.

Het kan in bepaalde gevallen nodig zijn om aanvullend onderzoek aan te vragen: röntgenfoto's, echografie, botscan of MRI. Dit kan nodig zijn om af-

wijkingen aan te tonen of uit te sluiten. Bij een stressfractuur kan de fysiotherapeut met ultrageluid een diagnostische test doen.



De figuur illustreert de mogelijke blessures aan de binnenzijde van het onderbeen (shin splints).

ATLETEN ONTDEKKEN SPORT COMPRESSIEKOUSEN

Compressiekousen zijn een nieuw fenomeen in Nederland. Wie ze draagt heeft geen last meer van stijve kuiten na een training, minder last van de achillespezen en pijn aan het scheenbeen,

Hoe dat komt en wat de exacte werking van de kousen op spierniveau is, wordt momenteel wetenschappelijk onderzocht.

Daarbij wordt gekeken naar de volgende aspecten:

De compressie ondersteunt de kuitspieroerpomp. Dit stimuleert de circulatie in het microniveau, waardoor afvalstoffen en koolzuurgas beter en sneller worden afgevoerd. Het herstel wordt hierdoor bevorderd,

Bij onderbeen problemen zoals bijvoorbeeld ontsteking van het scheenbeenvlies (shin splints) en verkrampingen van de kuit werken de kousen curatief en preventief.

Omdat de kuit compact wordt gehouden, is er bij de voetlanding in de loopbeweging minder zijwaartse trilling. Hierdoor is er een geringere tractie van de kuitspier aan het scheenbeenvlies en de achillespees,

Bij kuitrupturen worden de wondranden goed aaneengesloten gehouden, waardoor er minder kans is op littekenvorming.



SMA GEERESTEIN

SPC Geerestein, Geeresteinselaan 26 Woudenberg. Telefoon **033-286 1983**.

SPC Profit, Krakelingweg 1 Zeist. Telefoonnummer **030-697 4726**.

Op het internet: www.spcgeerestein.nl en het e-mail adres is spcgeerestein@hetnet.nl

Het SMA Geerestein heeft een eigen homepage: www.smageerestein.nl

DE ORIGENE BEHANDELMETHODE

De onderrug is voor velen een bron van pijn. Deze pijnklachten zijn een belemmering bij de dagelijkse activiteiten en een aanslag op de kwaliteit van leven. Sinds vorig jaar beschikken wij over nieuw concept ter aanvulling op de bestaande behandelvormen.



De geheel nieuwe, wetenschappelijk geteste ORIGENE behandel-methode helpt bij het verbeteren van de functie van de bewegende wervelkolom. En is daarmee ongekend succesvol (succespercentage 60-90% bij patiënten die voorheen bij geen enkele gangbare therapie baat hadden).

Het speciale door ORIGENE ontwikkelde behandeltoestel zorgt ervoor dat de benen en het bekken niet kunnen bewegen, zodat alleen de strekbeweging van de rug mogelijk is. Behandeling met behulp van het toestel vraagt bijzonder weinig tijd. In de eerste periode van circa 10 weken is één behandeling per week nodig. De duur van de behandeling is slechts 10 tot 15 minuten. Voor het vasthouden van de verbetering volstaat één behandeling per 1 à 2 maanden.

Behandeling is alleen mogelijk door een gecertificeerde behandelaar.

Deze artsen en fysiotherapeuten worden door ORIGENE geselecteerd en opgeleid.

De ervaringen hebben geleerd dat de ORIGENE-training in de meeste gevallen succesvol is. Dat wil zeggen: een grote verbetering in functie, kracht en uithoudingsvermogen van de rug als gevolg heeft. Meestal wordt ook een snelle afname van pijn en beperkingen gerealiseerd.

PREVENTIEF SPORTMEDISCH ONDERZOEK EN ADVIES

Diverse metingen kunnen eventueel worden uitgevoerd door een medisch assistente. De sportarts verricht vervolgens het lichamelijke onderzoek.

Voor het uitvoeren van diverse metingen wordt eerst de vragenlijst, die u vooraf heeft ingevuld, met u besproken. Op grond daarvan kan in het onderzoek aan bepaalde punten extra aandacht worden geschonken.

Het algemeen lichamenlijk onderzoek zal meestal bestaan uit het luisteren naar het hart en de longen, inspectie van de ogen en de

mond, onderzoek van diverse klieren en bloedvaten, onderzoek van de buik (lever, milt en breuken) en onderzoek van enkele zenuwreflexen.

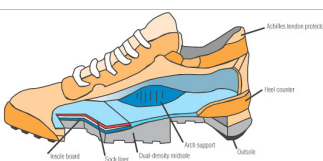
Vervolgens zal de sportarts een algemeen onderzoek van het bewegingsapparaat uitvoeren, waar nodig aangevuld door een uitgebreider en sportspecifiek onderzoek.

Dat zal samenhangen met uw klachten, met zijn bevindingen en met de intensiteit, waarmee u sport bedrijft, met uw leeftijd en vooral met de tak van sport, die u beoefent. Uw houding en li-

chaamsbouw worden beoordeeld, waarbij met name op symmetrie wordt gelet. De functie van alle belangrijke gewrichten wordt bepaald. Behalve de bewegingsuitslag is van sommige gewrichten ook de stevigheid van belang. Tenslotte wordt een aantal spieren op lenigheid getest.

Zo nodig worden de sportschoenen aan een nader onderzoek onderworpen. Ook kan op de loopband het looppatroon worden bekeken.

Eventueel wordt nog een fietstest uitgevoerd.



ADVIES OVER HARDLOOPSCHOENEN

De juiste keuze van een hardloopschoen is mede afhankelijk van uw lichaamsbouw en looppatroon. Tijdens een sportmedisch onderzoek wordt hier door de sportarts aandacht aan besteed. Eventueel krijgt u bijzondere aanwijzingen mee voor uw aankoop in een speciaalzaak.

SMA GEERESTEIN GECERTIFICEERD

Sporten is gezond, maar ondeskundige begeleiding kan een averechts effect hebben. Voor een sporter is het dus belangrijk te weten dat hij terecht kan bij een deskundige sportbehandelaar. Nu SMA Geerestein het zogeheten SCAS-certificaat heeft, weet de klant dat de begeleiders daar vakbekwaam zijn en voldoen aan de nieuwste kwaliteitseisen van de sportgezondheidszorg. SCAS staat voor Stichting Certificering Actoren in de Sportgezondheidszorg. Deze stichting is opgericht om onpartijdig de vakbekwaamheid vast te stellen van instellingen en personen die zich richten op sportbegeleiding en behandeling van sportblessures.



In Nederland zijn er meer dan veertig erkende Sportmedische Instellingen. Deze bieden sportmedische kennis aan iedereen die een sport beoefent of om gezondheidsredenen meer moet bewegen. Gespecialiseerde sportartsen stellen diagnoses, behandelen blessures, geven adviezen en verrichten sportkeuringen. Bij een sportmedische instelling is iedereen welkom, ongeacht sportniveau of leeftijd. Steeds meer sportbeoefenaars weten de Sportmedische Instellingen te vinden voor bijvoorbeeld sportkeuringen, sportmedisch advies of blessurebehandelingen. Dit blijkt uit de cijfers, waarin een forse toename – 14% - van de aantal behandelingen door Sportmedische Instellingen geconstateerd wordt. Veel zorgverzekeringen hebben het sportmedisch advies in hun aanvullende pakketten opgenomen. De sporter krijgt dan zijn sportmedisch onderzoek geheel of gedeeltelijk vergoed. Voorwaarde is dat het onderzoek wordt verricht in een gecertificeerde instelling.

SPORTGEZONDHEIDSZORG VOOR IEDEREEN

Bewegen in sport en spel is nodig voor een optimale gezondheid. Toenemende stress en bewegingsarmoede in het dagelijks leven maken die noodzaak steeds groter en duidelijker. Aan sport en spel zijn echter ook risico's verbonden. Het grote aantal sportblessures overschaduw vaak het positieve effect op de gezondheid. Deze sportblessures zijn echter te vermijden, ofwel de ernst ervan is te verminderen.

Het is van belang, dat iedere sporter weet, wat zijn mogelijkheden en zijn beperkingen zijn. Hoe hij of zij sport kan beoefenen zonder risico op blessures. Topsporters, wedstrijdporters en recreatiesporters (trimmers en joggers) hebben sportmedische begeleiding nodig. Daarvoor kunnen zij allemaal terecht op het Sport Medisch Adviescentrum (SMA). Wilt U weten, hoe U uw conditie kunt verbeteren. Hoe U tot een

verantwoorde trainingsopbouw komt. Hoe U de kans op blessures kunt beperken. Welke preventieve maatregelen bij uw lichaam, uw conditie en uw sport passen? Er is een spreekuur (consult) voor advies over training, voeding, preventie en blessurebehandeling. Voor allerlei sporttakken en leeftijden is er een meer of minder uitgebreid sportmedisch onderzoek (sportkeuring) mogelijk.

CHRONISCHE BLESSURES (SURMENAGELETSELS)



Chronische blessures ontstaan door voortdurende, vaak eenzijdige overbelasting van het bewegingsapparaat, die vaak optreedt bij sportbeoefening met slechte techniek. Deze sporters moeten tijdig naar een deskundige voor analyse van het probleem en een advies om een blessure, die tot stoppen dwingt, te vermijden.