

Vrouwelijke en mannelijke basketbalspelers gezocht!

Ben jij een geïnteresseerd om mee te werken aan wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van kuitspieroefeningen op blessures en prestatie?

Het is bekend dat basketbal een blessuregevoelige sport is. Met deze studie willen we graag een nieuwe weg inslaan bij blessurepreventieonderzoek binnen de basketbalsport; een onderzoek naar kuitspierblessures. Veelal is de effectiviteit van blessurepreventieprogramma's onderzocht bij mannen, maar nu hebben dames ook de kans om zich te vertegenwoordigen in de wetenschap!

Waarom meedoen?

Als atleet wil je graag je blessures tot een minimum houden, eveneens wil je graag prestaties verbeteren. Eerdere studies tonen aan dat een toename in kuitspierkracht de spronghoogte positief kan veranderen en helpt het mogelijk onderbeen blessures te voorkomen. Met een nieuwe MRI-techniek hopen we spierkarakteristieken van atleten in kaart te kunnen brengen om meer inzicht te krijgen in veranderingen in prestatie en blessurepreventie.

Het AMC Amsterdam is aangewezen door het Internationaal Olympisch Comité (IOC) als een van de elf IOC-onderzoekscentra wereldwijd. In deze centra wordt onderzoek gedaan naar het voorkomen van sportblessures en naar de gezondheid van sporters in het algemeen. Deelname aan het onderzoek wordt aangemoedigd door Basketball Nederland.

Wat houdt deelname in?

Bij toezegging tot deelname wordt elke atleet apart per loting verdeeld in een Interventiegroep A, Interventiegroep B of in een Controlegroep. Mocht jij in een controlegroep worden geloot dan verandert niets aan je huidige manier van trainen. Bij de interventiegroep wordt er een specifieke oefening **toegevoegd** aan het reguliere trainingsprogramma (ongeacht hoeveel je normaal per week al aan krachttraining spendeert). Deze interventie duurt 12 weken en je volgt een persoonlijk schema. Het uitvoeren kost maximaal 3x15 minuten per week. De oefeningen kunnen gewoon thuis worden uitgevoerd en je hoeft niet in training te zijn, dat is dus wel zo makkelijk!

Voorafgaand (week 0) en naderhand (week 13) wordt er op het Amsterdam UMC, locatie AMC een MRI-scan van de onderbenen gemaakt en worden er krachtmetingen verricht (totale duur 90 minuten). Met deze MRI-scan kunnen bij de spiervelstructuur in kaart brengen. Daarnaast wordt er om de 2 weken een korte online vragenlijst toegestuurd om blessures en trainingsarbeid te monitoren.

Welke atleten kunnen er meedoen aan het onderzoek?

We zijn op zoek naar Nederlandstalige vrouwelijke en mannelijke basketbalspelers van 16 jaar of ouder en geen last hebben gehad van hun kuitspieren in de afgelopen 12 maanden. Bij jij enthousiast geworden om deel te nemen, meld je dan nu aan via dit [aanmeldformulier](#).

Handig om te weten

Je wordt per individu apart geloot in een interventiegroep of controlegroep

Het betreft preventieve kuitspieroefeningen voor zowel mannen als vrouwen

De MRI-scans zijn door de week vanaf 17:00, en in het weekend overdag.
Gemaakte reiskosten kunnen worden vergoed.

Op onze site vind je onderaan de uitgebreide informatiebrief (kuitspierstudie [hier](#)) mocht je vragen hebben dan kan je contact opnemen met student onderzoeker
Lars Bannink via l.s.bannink@amsterdamumc.nl

Met sportieve groet,
Namens het gehele onderzoeksteam

Lars Bannink

Student onderzoeker afdeling orthopedie
Amsterdam UMC, locatie AMC
020 566 6540 | l.s.bannink@amsterdamumc.nl

