



JOINTFORCES JOURNAAL

Dit is een uitgave van Spomed Fysiotherapie - editie juni 2017



2 Recente studies
Knieletsel Preventie



2 Ilona Gorter



3 Utrecht vertelt



4 Kort nieuws



Meten is weten!

Het oplopen van voorstekruisband- of ander ernstig knieletsel is 'life changing'. Het herstel na een voorstekruisband reconstructie is lang en intensief. Ondanks de nieuwste inzichten in operatietechnieken en revalidatie methoden is het risico op een nieuw letsel van het aangedane en zelfs van het gezonde been 30%. Preventie van deze letsels behoeft de hoogste urgentie!!



dr. Thomas Patt, orthopedisch chirurg

'Het voorstekruisband letsel is een 'life changing event''



‘Ons doel als fysiotherapeuten is om jongeren gezond te laten sporten’



Ilona Gorter, fysiotherapeut bij Spomed



Ondanks dat het trainingsprogramma van Joint(t)Forces in de Verenigde Staten al meer dan tien jaar een bewezen succes is, blijft het voor ons van belang om de trainingseffecten regelmatig te toetsen aan de meest recente internationale onderzoeken.

Bruikbaarheid van de drop vertical jump

In een studie van K.M Mok, E. Petushek en T. Krosstaug werd de betrouwbaarheid van de Drop Vertical Jump onderzocht ten aanzien van de analyse van knie valgus, flexie en endorotatie. Van 41 vrouwelijke voetbalsters en handbalsters werden in een laboratoriumsetting drie sprongen gemeten. Twee weken later werd dit herhaald. De betrouwbaarheid van de drie spronganalyses binnen één sessie werd onderzocht, alsmede de betrouwbaarheid van de spronganalyses tussen de twee sessies. De auteurs rapporteerden de volgende resultaten:

- De betrouwbaarheid van de spronganalyses binnen één sessie was uitstekend. Voor alle onderzochte bovengenoemde variabelen was de ICC > 0.87
- De betrouwbaarheid van de spronganalyses tussen de twee sessies was goed tot uitstekend voor knie valgus en flexie (ICC > 0.69), behalve voor het piek endorotatiemoment (ICC = 0.40).

Geconcludeerd kan worden dat biomechanische variabelen van de Drop Vertical Jump betrouwbaar te meten zijn en bruikbaar zijn voor onderzoeksdoeleinden.

Nieuw letsel na kruisbandreconstructie

J. Wiggins e.a. publiceerden een systematic review met meta-analyse over het risico op een nieuwe voorste kruisbandblessure na voorste kruisbandreconstructie bij jonge sporters. Zij onderzochten de invloed van leeftijd en activiteitsniveau op nieuw voorste kruisbandletsel van de aangedane en

niet-aangedane knie. In totaal werden er negentien artikelen over dit onderwerp geïncludeerd. De onderzoekers kwamen tot de volgende conclusies:

- Het algehele risico op nieuw voorste kruisbandletsel na reconstructie is 15%. Onder te verdelen in 7% voor de knie met voorste kruisbandreconstructie en 8% voor de niet -aangedane knie
- Voor patiënten jonger dan 25 jaar is het risico op nieuw voorste kruisbandletsel 21% (voor één van beide knieën)
- Voor patiënten die terugkeren op sportniveau is dit risico 20%
- Voor patiënten jonger dan 25 jaar die terugkeren op sportniveau is de kans op nieuw voorste kruisbandletsel in hun verdere sportcarrière 23%(!) voor één van beide knieën

De auteurs rapporteren dat (tijdelijke) activiteitsmodificatie, verbeterde revalidatie met duidelijke return-to-play criteria en neuromusculaire training de sporter moeten helpen om de kans op nieuw letsel te verlagen. 🧠

Overige recente literatuur met betrekking tot Join(t)Forces:

- T.E. Hewett, N.A. Bates. Preventive biomechanics. Am J Sports Med. 2017
- T.E. Hewett et al. Mechanisms, prediction, and prevention of ACL injuries: Cut risk with three sharpened and validated tools. J Orthop Res. 2016 Nov;34(11):1843-1855

¹ K.M. Mok, E. Petushek, T. Krosshaug. Reliability of knee biomechanics during a vertical drop jump in elite female athletes. Gait Posture. 2016 May; 46:173-8) ² (J. Wiggins et al. Risk of secondary injury in younger athletes after anterior cruciate ligament reconstruction. Am J Sports Med. 2016 Jul;44(7):1861-76



Ilona Gorter, fysiotherapeut bij Spomed

Ilona Gorter is (sport) fysiotherapeute bij Spomed en behoort tot de harde kern van het team van Join(t)Forces. Ze houdt zich bezig met de software en geeft invulling aan trainingen. Daarmee is ze een van de belangrijkste aanspreekpunten voor alle centra die met het programma werken.

Kruisbandletsel ontstaat in het merendeel van de gevallen niet door contact met een andere sporter maar door individuele handelingen zoals afremmen, een plotselinge verandering van richting of een landing na een sprong. Het Join(t)Forces programma werkt in op deze factoren door middel van een gericht traingsprogramma en een simpele sprongtest, die laat zien welke kinderen een verhoogd risico hebben op blessures.

“Ons doel als fysiotherapeuten is om jongeren gezond te laten sporten”, vertelt Ilona. “Wat niet alleen betekent dat we ze goed begeleiden als het mis gaat maar wat ook betekent dat we ons best doen ervoor te zorgen dat blessures überhaupt niet ontstaan.”

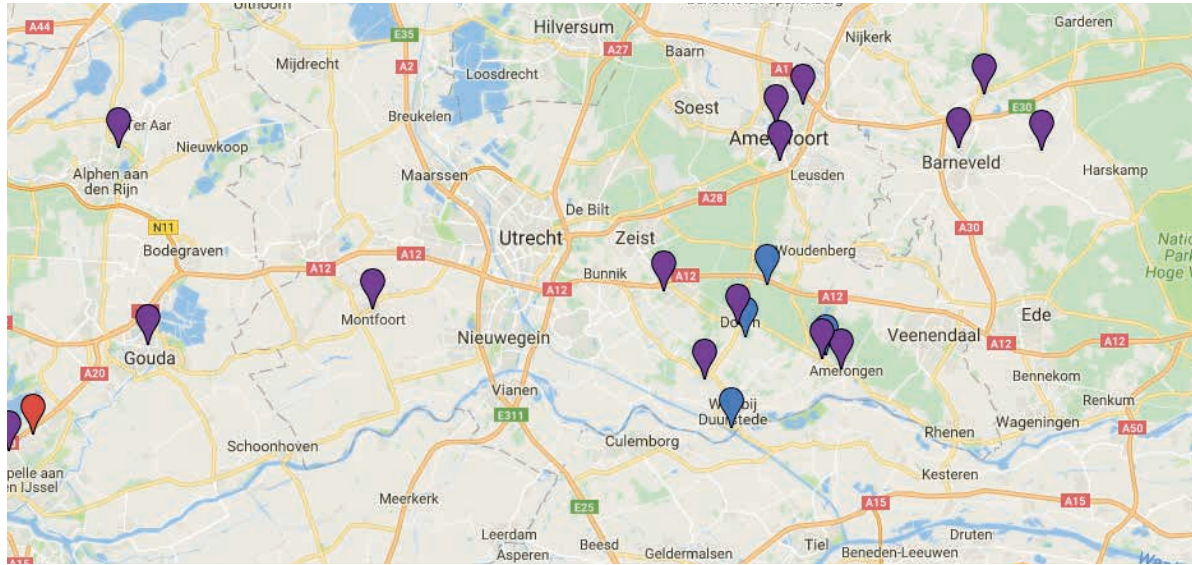
Verbeterde software

Join(t)Forces werkt samen met licentiehouders, oftewel fysiotherapiepraktijken die het blessurepreventieprogramma toepassen en implementeren bij bijvoorbeeld sportverenigingen en scholen. Onder andere Ilona leert hen hoe zij het programma zelfstandig gebruiken. “Tijdens een workshop laten we zien wat de onderbouwing van het product is, de warming-up en het testen en meten van de risicofactoren, en hoe ze met de bijbehorende software omgaan. We leren hen hoe ze de ‘probability of high knee load’ aflezen, ofwel de kans op het optreden van hoge gewrichtsklachten op het kniegewricht, en hoe om te gaan met de bijbehorende individuele aandachtspunten.” *vervolg op pagina 4*

“Met het preventieprogramma van JForces, kan het aantal blessures worden gehalveerd”

Harm de Roos, vennoot bij Somatic Fysio & Sport

Join(t)Forces op het veld:



Utrecht vertelt:

Omdat Join(t)Forces actief is in het hele land, lichten we elke keer een andere provincie uit. Deze keer praten we met Harm de Roos, vennoot bij fysiotherapiepraktijk Somatic Fysio & Sport en enthousiast uitdrager van het blessurepreventieprogramma in Utrecht.

Aanpak van blessures

Dat knieblessures naast veelvoorkomend ook erg ingrijpend zijn, is volgens Harm iets wat steeds bekender wordt. Een positieve ontwikkeling, al ligt de nadruk volgens Harm nog te veel op de aanpak van blessures. “Er wordt door behandelaars nog wel eens gepromoot met een snelle revalidatietijd. Zorgelijk, omdat je niet kunt beloven dat een speler, net als een profsporter, binnen negen maanden weer op het veld staat. Een voorste kruisbandblessure is niet met fysiotherapie alleen verholpen. Uit onderzoek blijkt zelfs dat een nieuwe kruisband na een operatie nog zeker vierentwintig maanden nodig heeft om maximaal trekvast te worden. Zeventig procent van de sporters met knieletsel keert zelfs nooit meer terug op het oude niveau.”

Preventie van blessures

Harm pleit er dan ook voor om de focus te verschuiven naar de preventie van blessures. Met het preventieprogramma van Join(t)Forces kan het aantal blessures worden gehalveerd, wat niet alleen het leed bij sporters vermindert, maar ook de zorgkosten op korte en lange termijn fors

terugdringt. Hoewel er al een hoop sportverenigingen zijn aangesloten en dit aantal alsmaar toe blijft nemen, geeft Harm toe dat zijn werk voor Join(t)Forces niet zonder uitdaging is. “Het is niet altijd even makkelijk om mensen het belang van blessurepreventie in te laten zien. Sportcoaches zijn veelal vrijwilligers met heel veel taken en weinig tijd. Bovendien hebben ze vaak een hoop moeite en tijd in hun trainingen gestoken. Die vaak goed zijn hoor, maar niet optimaal als het gaat om blessurepreventie. En dat kan ook niet, aangezien zij de gespecialiseerde tools en kennis niet hebben. Wij hebben die wel, en delen hem graag. Trainers zijn soms ook bang dat de implementatie van het programma veel tijd zal kosten. Dat valt hartstikke mee, en het levert zo veel op. Wat helpt is dat de warming-up niet alleen blessures voorkomt maar ook bewezen de prestaties verhoogt. Het is gewoon een ontzettend effectieve training.”

Maar ook voor fysiotherapeuten is een nadrukkelijke focus op preventie volgens Harm ietwat ingewikkeld. “Je moet beseffen dat fysiotherapeuten zichzelf hiermee het werk natuurlijk

enigszins uit handen nemen. Ze bestaan bij de revalidatie van sportletsel. Niet dat ze onwettelijk zijn wat betreft preventie, ze zijn zich juist heel bewust van het feit dat ze een maatschappelijke taak hebben om mensen gezond te laten sporten. Maar verdienen doen ze er niet aan.”

Bewustwording

Omdat knieblessures de wereld helaas niet helemaal uit kunnen worden geholpen, houdt Harm zich ook veel bezig met bewustwording over eerste hulp bij blessures. Onlangs heeft hij met zijn praktijk de Blessurechecker app ontwikkeld. “Er is vaak geen duidelijk plan van aanpak op clubs als het gaat om eerste hulp bij blessures. En de plannen die er zijn, zijn vaak voor verbetering vatbaar. Daar moest verandering in komen, vonden we.” De blessurechecker gebruik je direct na het optreden van een blessure. Je beantwoordt vijf vragen en krijgt gelijk een advies over de juiste vervolgstap: naar de eerste hulp te gaan, koelen, fysiotherapie... “Snel en juist handelen in deze fase kan een behoorlijk verschil maken, ook op de lange termijn.”

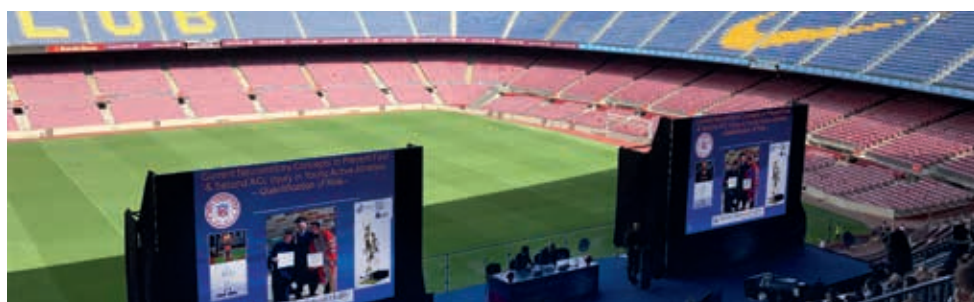
De app is gratis voor gebruikers maar fysiotherapeuten dienen een kleine bijdrage te doen. In ruil daarvoor worden ze opgenomen in het aangesloten netwerk van fysiotherapeuten. “Als er na een blessure fysiotherapie worden aangeraden, levert dit voor de aangesloten fysiotherapeut direct een klant op. Als wij van fysiotherapeuten vragen om zich meer met preventie bezig te houden, is de Blessurechecker een laagdrempelige ingang om binnen de vereniging als praktijk de stap te maken naar preventie met het Join(t)Forces programma.”

Hoe verder

Er liggen mooie toekomstplannen in het verschiet, vertelt Harm. Zo wordt Join(t)Forces binnenkort ingelijfd in een belangrijke voetbaltrainingstool van VTON en daarmee wordt het programma bij een hoop clubs in de praktijk gebracht. “VTON en Join(t)Forces zijn twee organisaties die volledig complementair zijn. Wij denken dat de wederzijdse inhoud en visie een enorme kwaliteitswinst over en weer zal geven met als resultaat beter bewegende kinderen en minder blessureleed.”

Join(t)Forces op congres in Barcelona

Op zaterdag 13 mei hebben enkele Join(t)Forces medewerkers aan het congres “future of football medicine” in Barcelona deelgenomen. Hier hebben zij lezingen van internationale experts op het gebied van knieletsel, revalidatie en preventie van knieletsel bijgewoond. De noodzaak van preventie werd duidelijk gemaakt, evenals het effect van preventie op het oplopen van knieletsel. Kleine moeite, grote positieve effecten.



“Preventie van knieletsels behoeft de hoogste urgentie!”

dr. Thomas Patt, orthopedisch chirurg

Informatie van en over Join(t)Forces

vervolg van pagina 2

Een recente en belangrijke ontwikkeling in het Join(t)Forces programma is de overstap naar een nieuwe software. De software werkt nu op elk mogelijk apparaat, de enige voorwaarde is een internetverbinding. Ook krijgen de licentiehouders nu direct de testuitslagen te zien en kunnen de patiënten hier via de app ook bij. Er zijn nieuwe video's gemaakt van de oefeningen, die direct in de app te bekijken zijn, waardoor licentiehouders patiënten nog makkelijker van persoonlijke trainingsprogramma's kunnen voorzien, ondersteund door video's. Ook kunnen trainers en coaches de app nu gemakkelijk op het veld gebruiken: ze kunnen met één klik de uitleg van de warming-up op hun telefoon krijgen. "Het was al een heel goed programma maar de software is nog net wat beter geworden en het geheel is simpelweg nog gebruiksvriendelijker."

Het programma wordt ook door anderen op waarde geschat, aangezien er al bijna vijftig sportverenigingen in Nederland met Join(t) Forces werken en dit aantal gestaag doorgroeit. "Natuurlijk blijven we bezig met het verwerven van bekendheid maar tegelijkertijd moeten we energie blijven steken in de kwaliteit. Het is niet zo dat het programma is afgerond en klaar. We blijven in de gaten houden wat er om ons heen gebeurt. Inzichten in deze problematiek blijven zich ontwikkelen, dus wij ook."

Als Ilona gevraagd wordt naar de plannen voor de toekomst, antwoordt ze enthousiast: "Het doel is uiteindelijk om Join(t)Forces in heel Nederland te introduceren. En omdat het echt een goed en effectief programma is, dat veel positieve reacties krijgt en wordt uitgedragen door een team van toegewijde mensen, heb ik daar het volste vertrouwen in." 🌱



Social Media

Join(t)Forces wil alle leden van Join(t)Forces de mogelijkheid bieden om gebruik te maken van het Join(t)Forces social media netwerk.

Stuur content en beeldmateriaal in en wij plaatsen dit in een vaste Join(t)Forces lay out op onze social media kanalen.



Terugblik gebruikersbijeenkomst bij Spomed Fysiotherapie

Op 6 april vond de Join(t)Forces gebruikersbijeenkomst plaats. We hebben een up-date mogen presenteren, hoe staat het nu met JForces, wat zijn de ontwikkelingen van afgelopen jaar, wat zijn de plannen voor komend jaar. Daarna was er een presentatie over bewegingsanalyse, een demonstratie van de nieuwste Motion Capture techniek door SIMI. Er werd gediscussieerd over de toepassing van JForces en de nieuwe software werd gepresen-

teerd. Onder het genot van een hapje en drankje werden er nog ervaringen uitgewisseld tussen de licentiehouders. De JForces gebruikersbijeenkomst voor licentiehouders was een succes. 🌱

Nieuws over JForces

JForces filmpjes

Nieuwe filmpjes opgenomen van de oefenstof.

JForces en Vimeo

Nieuw filmmateriaal wordt in Vimeo geplaatst, hierdoor geen automatische doorschakeling naar andere filmpjes.

Samenwerking VTON

De VTON Voetbalmethode is een doorlopende leerlijn voor de jeugd van 5 tot en met 19 jaar. Trainers en spelers werken in een jaarplanning samen aan concrete doelstellingen. Alles komt aan bod: techniek, tactiek, fysiek en mentaal. De methode ondersteunt met meer dan 700 kant-en-klare trainingen. Join(t) Forces en VTON geven invulling aan een sociaal maatschappelijk belang en zijn qua visie en insteek volledig complementair.

Adidas

Door de samenwerking en ondersteuning van ADIDAS is het mogelijk de trainingspakken van JForces aan te schaffen met zeer forse prijsreductie. Meer info via www.jforces.nl



Animatiefilm

JForces is zich er van bewust dat laagdrempelig begrip van de JForces methode bij de eindgebruikers van essentieel belang is. Een animatie film is in de maak waarin de doelstelling en methode op zeer eenvoudige wijze wordt getoond.



Promotiefilm/trailer

JForces heeft een 'trailer' laten maken waarin door fysiotherapeuten, medisch specialisten en trainers de methode en de implementatie van JForces binnen verenigingen wordt uitgelegd.

Contact & informatie

Voor meer informatie over Join(t)Forces kunt u mailen naar info@jforces.nl of bellen met 010 458 22 63.

Op de website vindt u veel meer informatie over het JForces programma: www.jforces.nl

Deze krant is met de grootste zorg samengesteld door het JF redactie team. Er kunnen geen rechten aan worden ontleend.