

STABILISATIETRAINING IN UW SPORTCLUB?

Jo Thijsen



Osteopaat D.O.

Stans Meert



Kinesitherapie

Manuele therapie

NST

Pré- en postnatale

(Kinesio)taping

Elisa Van Hooff



Kinesitherapie

Manuele therapie

Stabilisatietraining

(Kinesio)taping

Lore Jennes



Kinesitherapie

Inspanningsfys.

Stabilisatietraining

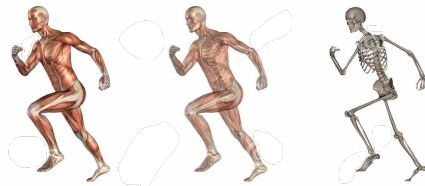
(Kinesio)taping



Beste,

Worden jullie zoals vele andere sportclubs ook vaak geconfronteerd met blessures bij sporters? Misschien kunnen wij jullie helpen.

Stabilisatietraining bij sporters is de laatste jaren aan een enorme opmars bezig en dit is zeker niet zonder reden. De literatuur heeft er al meermaals op gewezen dat stabilisatietraining, naast de sport specifieke training, heel wat voordelen biedt. Stabilisatietraining zorgt voor een betere stabiliteit van de romp en wervelkolom wat op zijn beurt een maximale overdracht van krachten naar de ledematen teweegbrengt (Hill. J et al, 2011). Dit zorgt zowel voor minder blessures als prestatieverbetering binnen de sport (Leetun DT et al, 2004; Hill.J et al, 2011).



Samenwerking

Hoe de samenwerking met je sportclub gaat verlopen zal in onderling overleg bepaald worden afhankelijk van de wensen en noden van de club. Wij bieden o.a.:

- Screening naar intrinsieke en extrinsieke risicofactoren
- Afhankelijk van de screening een gerichte begeleiding dmv oefentherapie en manuele therapie
- Persoonlijk oefenprogramma voor thuis
- Blessurepreventie
- Stabilisatietraining in groep
- Kinesitherapeutische behandeling van blessures
- Osteopatische behandelingen
- Sport- en kinesiotaping
- Conditietest met trainingsadvies en hartslagzones (Loopband-hometrainer - piste)
- Trainingsschema conditietraining

De principes van stabilisatietraining worden nog te weinig toegepast binnen sportclubs. Een goede aanpak vraagt een multidisciplinaire werking. Naast de kennis en het inzicht van de trainer, over de sport en de spelers, kunnen ook de verschillende principes uit de kinesitherapie en osteopathie hier een belangrijke bijdrage leveren. De kinesitherapeut kan met als vertrekpunt de individuele sporter en met kennis over het musculoskeletale systeem en de risicofactoren binnen de sport voor elke sporter individueel of in groep het meest optimale trainingsschema aanbieden.

Dit schema zal bestaan uit oefeningen voor de ventrale, dorsale en laterale keten te verstevigen. Het zijn deze kleine spieren, die meestal vergeten worden, waar wij ons op gaan focussen. Correct bewegen tijdens de sport houdt in dat de verschillende subsystemen van het menselijke bewegingsapparaat goed op elkaar worden afgestemd. Met een goede houding en stabiliteit als basis. Natuurlijk wordt hierbij ook gekeken naar de vereisten binnen de sport en de struikelpunten van de sporters. Op deze manier wordt hij/zij, in combinatie met de sport specifieke training, volledig klaargestoomd voor het nieuwe seizoen.

Overtuigd dat wij de atleten binnen jullie club kunnen ondersteunen? Neem dan contact met ons op en we bespreken samen wat we voor jullie club kunnen betekenen. Samen met de coach willen we de sporters binnen de club mee begeleiden.

