

# ***Belasting- Belastbaarheid*** ***Hoe zit dat nou?***



7 Maart 2018  
Injury Free Running – A Utopia

# VOORSTELLEN

## Maarten van der Worp

- Stichting Academie Instituut Fysiotherapie+
  - Sportfysio & Manueeltherapeut
  - Hardloopblessurevrij.nl

- Promotie 2016



- U-Track atleet

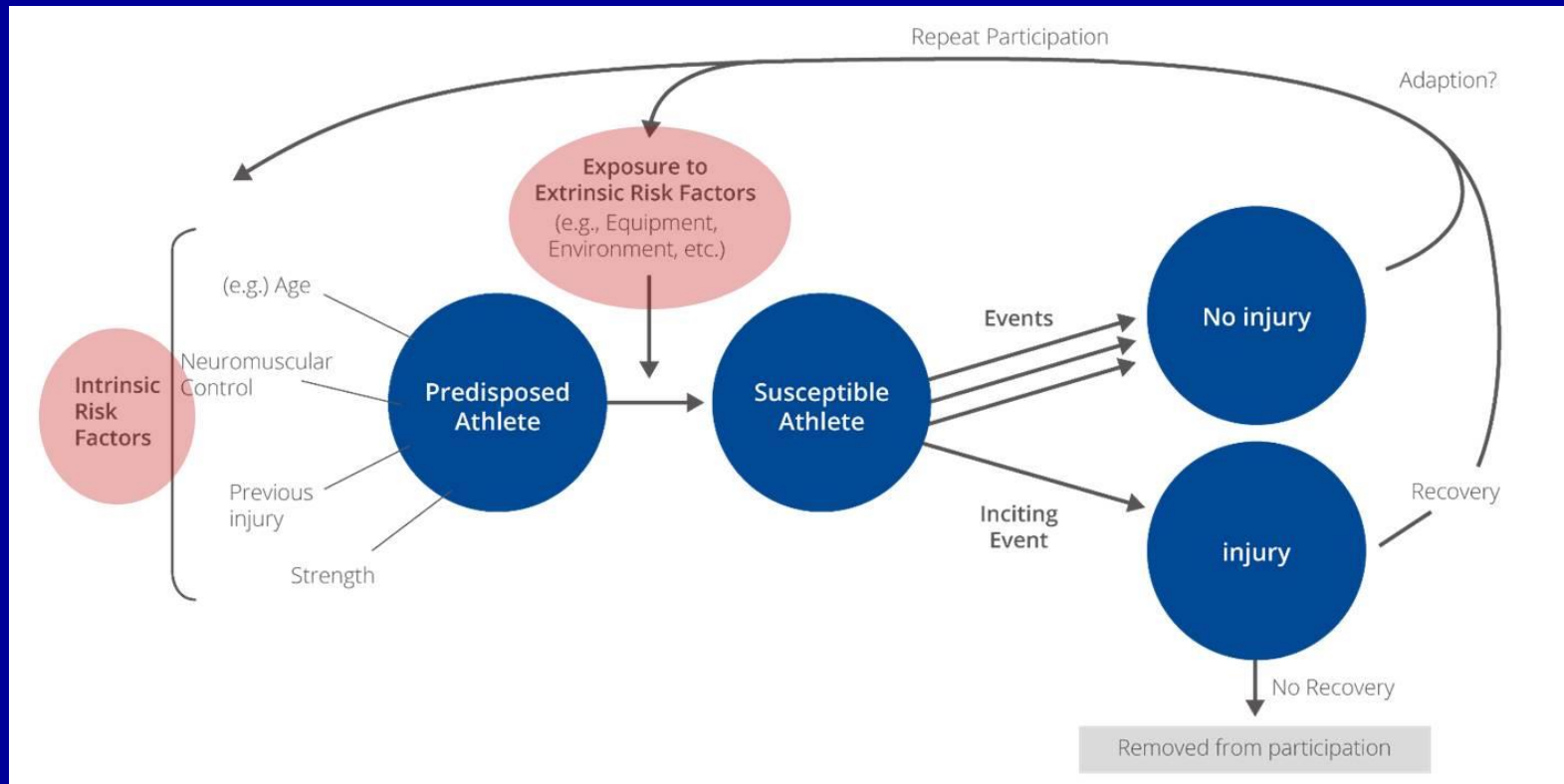


# PRESENTATIE

- Belasting-Belastbaarheid
  - Intrinsieke & extrinsieke risicofactoren
  - Risicofactoren voor hardlopers
    - Eerdere blessure
    - Zooltjes
    - Training; supercompensatie
- Vragen



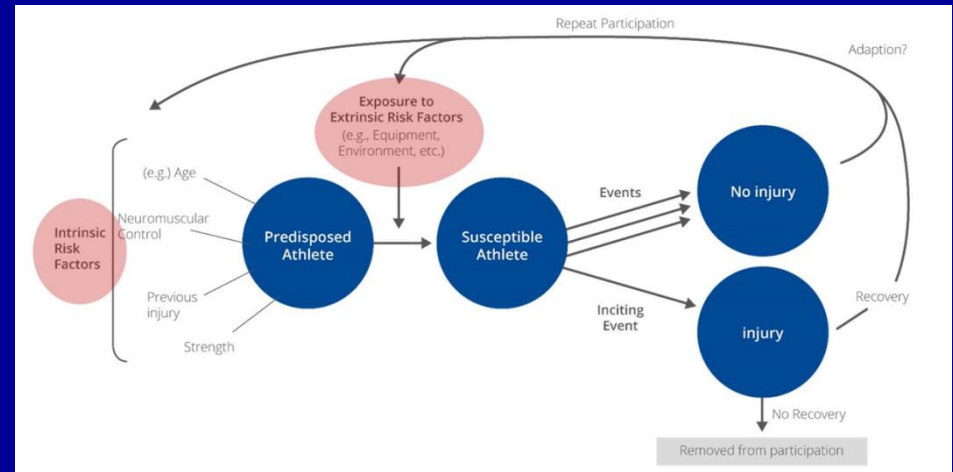
# BELASTING- BELASTBAARHEID



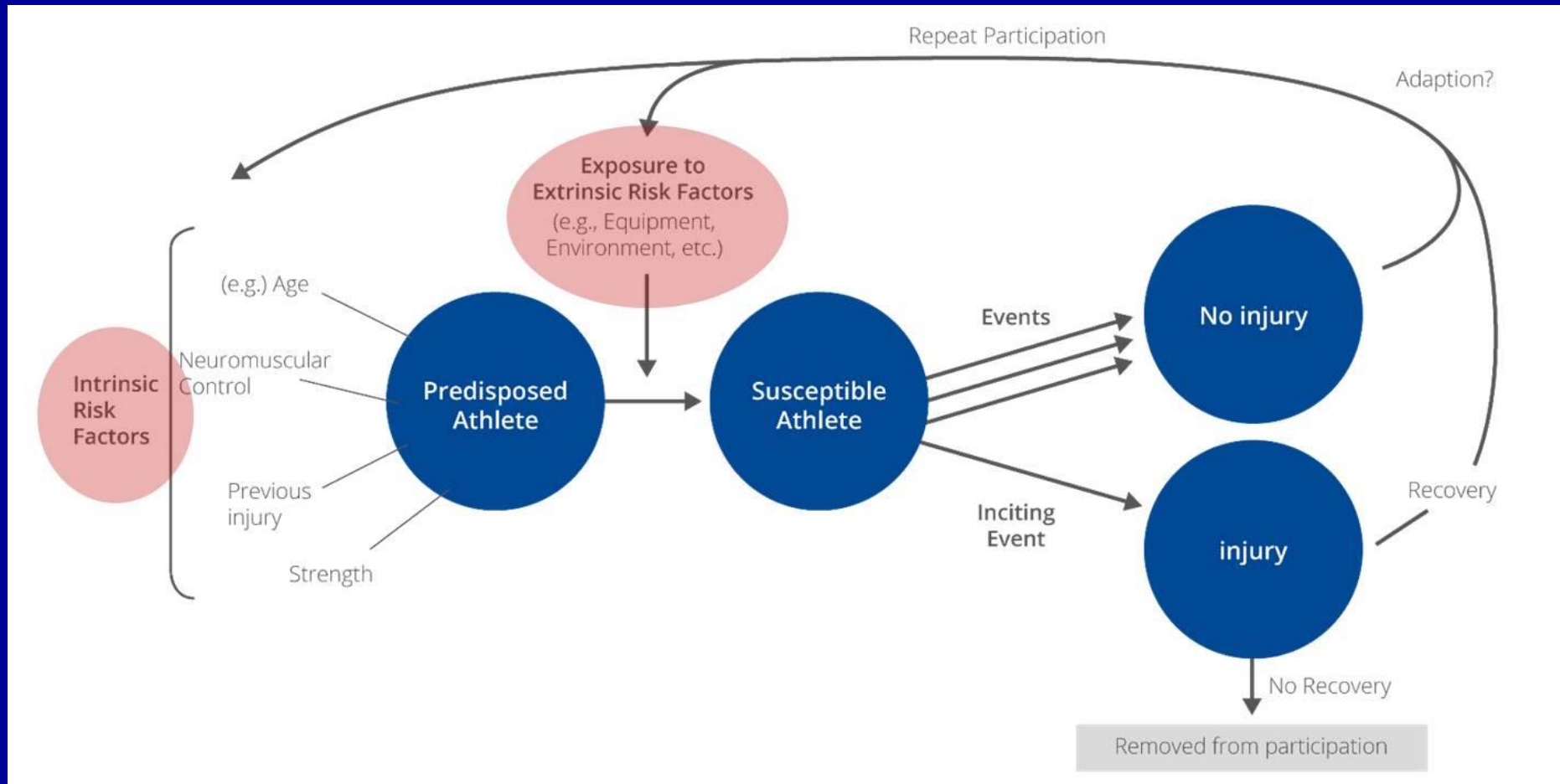
# BELASTING- BELASTBAARHEID

## Intrinsieke risicofactoren

- Leeftijd
- Stabiliteit
- Hardlooptechniek
- Gemoedstoestand



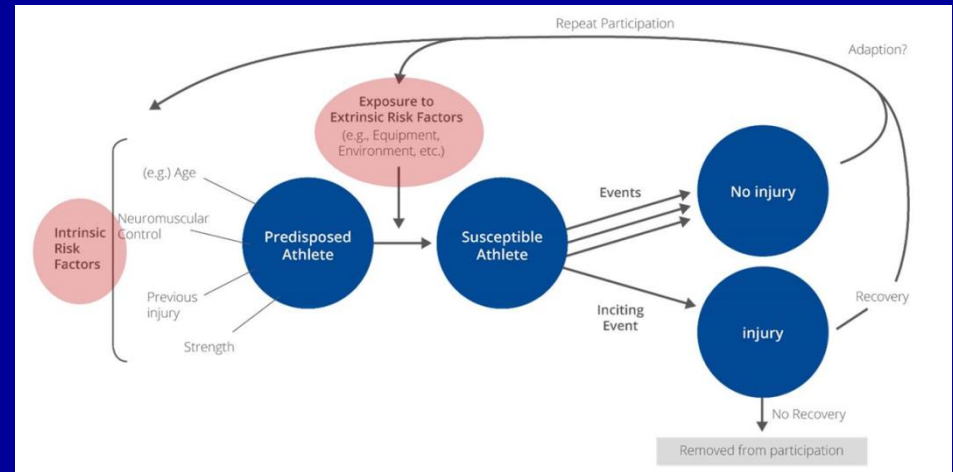
# BELASTING- BELASTBAARHEID



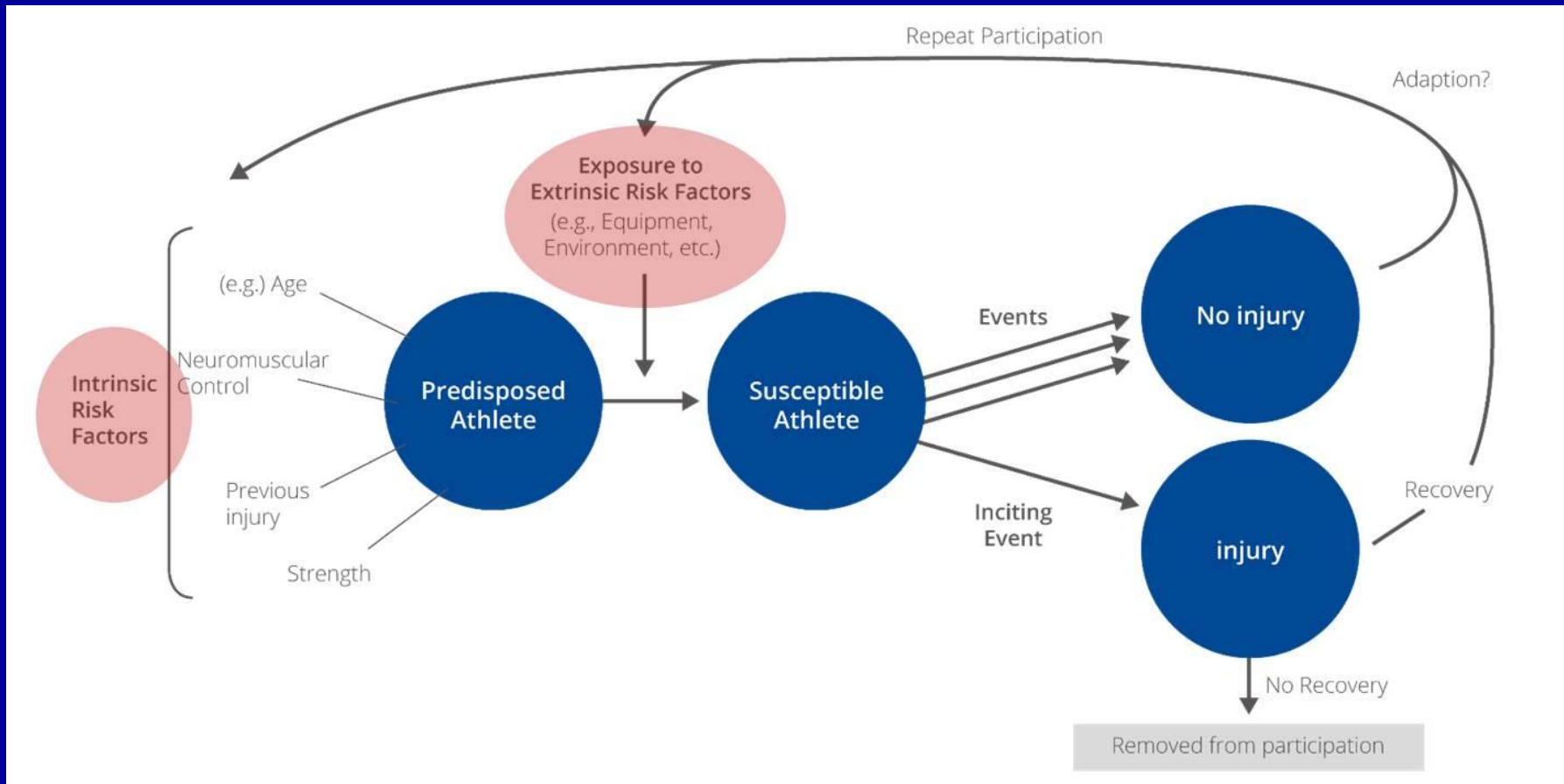
# BELASTING- BELASTBAARHEID

## Extrinsieke risicofactoren

- Training
- Ondergrond
- Schoeisel



# BELASTING- BELASTBAARHEID





# RISICOFACTOREN HARDLOPEN

## Systematische review

- Eerdere blessures
- Zooltjes
- Training



# RISICOFACTOREN

## Eerdere blessure

- Hoezo eerdere blessure?
- Warming-up & cooling-down
  - Inlopen + rekken/strekken
  - Loopscholing & oefeningen
  - Training
  - Uitlopen + rekken/strekken



# RISICOFACTOREN HARDLOPEN

## Systematische review

- Eerdere blessures
- Zooltjes
- Training



# RISICOFACTOREN

## Zooltjes

- Gevoeliger voor blessures



# RISICOFACTOREN HARDLOPEN

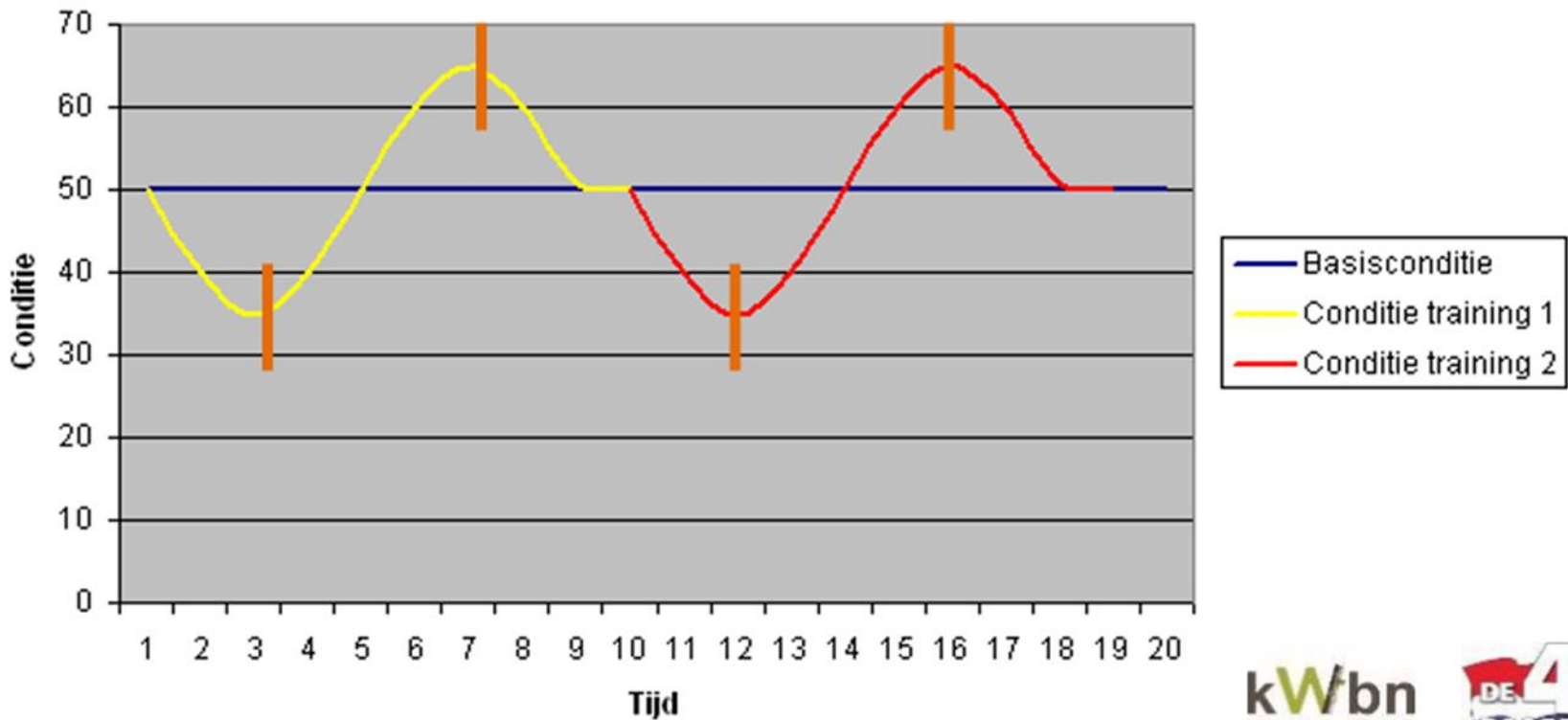
## Systematische review

- Eerdere blessures
- Zooltjes
- Training



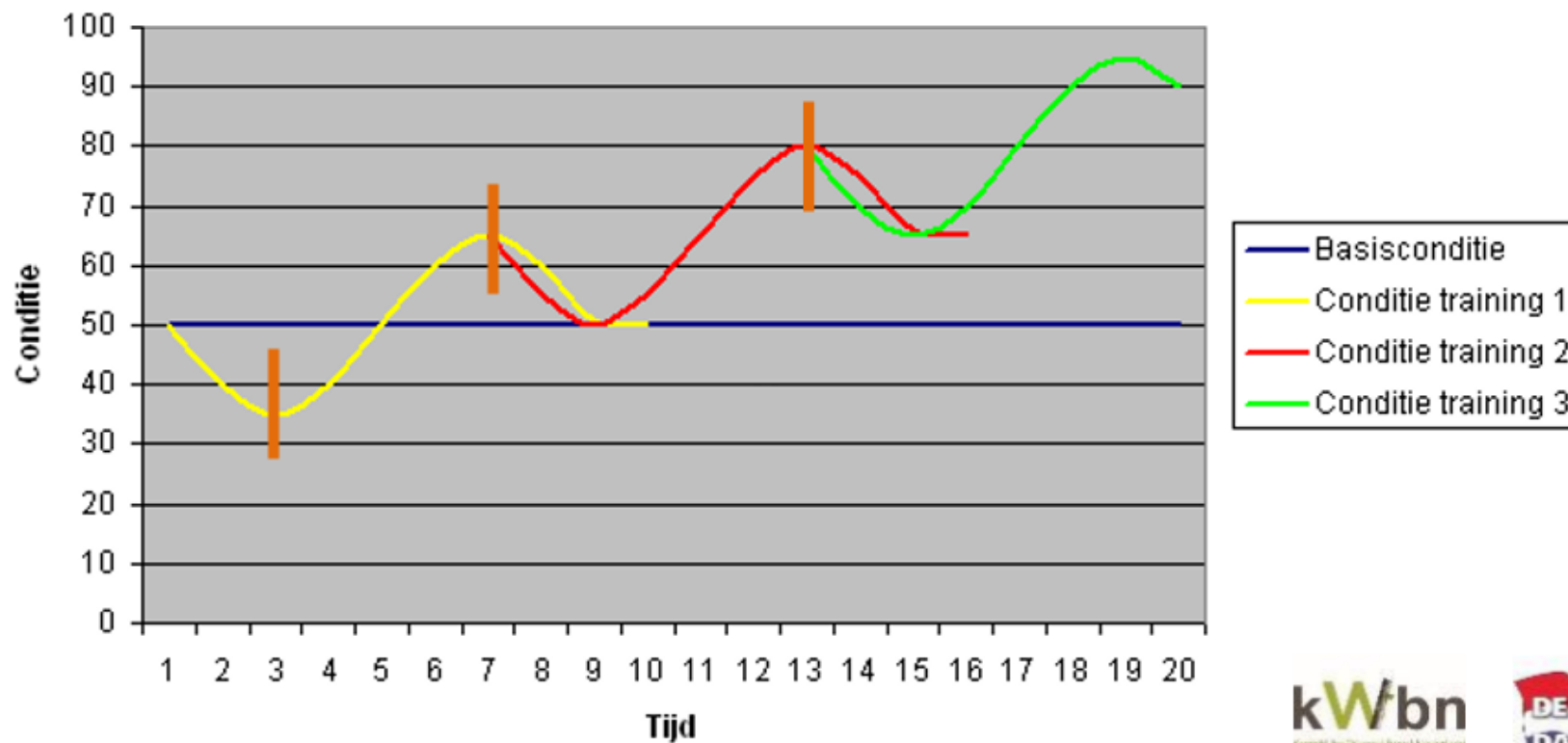
# RISICOFACTOREN

## Training



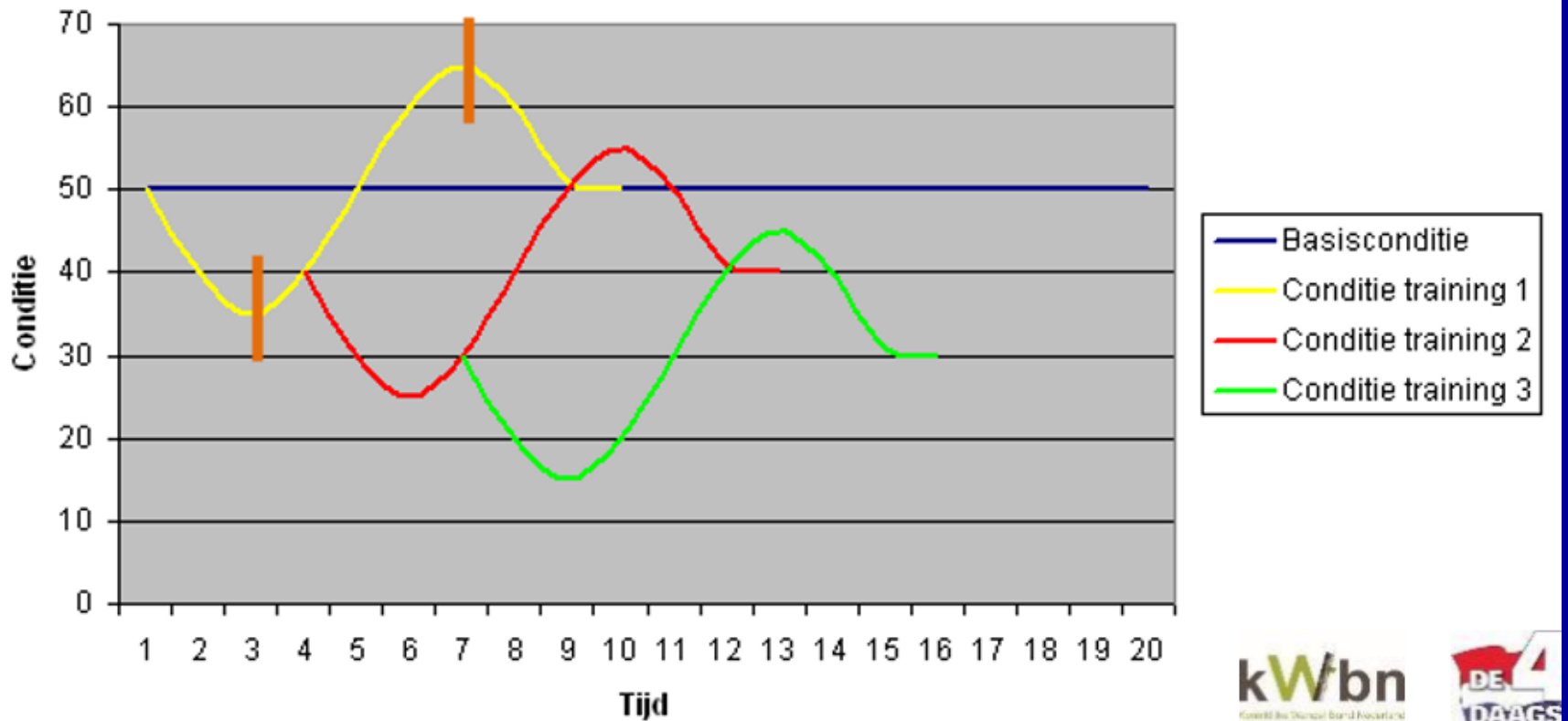
# RISICOFACTOREN

## Training



# RISICOFACTOREN

## Training





# RISICOFACTOREN

## Training

- Afstand, frequentie en intensiteit
- Aandacht voor verandering!
  - Schoeisel
  - Ondergrond
  - Etc.



Dank voor uw aandacht!

MvdWorp@Hardloopblessurevrij.nl

