

Hardloopschoenen voorkomen geen hardloopblessures



Er is geen wetenschappelijk bewijs dat goede hardloopschoenen blessures voorkomen. Dit blijkt uit het proefschrift van sportarts Steef Bredeweg van het Universitair Medisch Centrum Groningen. Uit zijn onderzoek blijkt verder dat er slechts twee factoren zijn die het risico op een blessure aantoonbaar vergroten: overbelasting en een eerdere blessure.

Asymmetrisch bewegen blijkt geen risicofactor te zijn voor blessures. Ook programma's waarbij beginnende lopers eerst wennen aan de schokbeweging van hardlopen of variaties in de duur van een voorbereidingsprogramma bij beginnende lopers, bleken geen verschillen in het aantal blessures te geven. Bredeweg promoveert op 2 april aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Hardlopen is een populaire sport die bijna overal en door iedereen gedaan kan worden. Miljoenen mensen lopen regelmatig hard en het is goed voor de gezondheid. Maar de keerzijde is dat hardloopblessures veel voorkomen. De meeste overbelastingsblessures in het hardlopen ontstaan ten gevolge van trainingsfouten; te ver, te snel en te vaak. Sinds het begin van de hardloopgolf in de jaren tachtig tot op heden is het aantal blessures hoog en ongeveer gelijk gebleven. Bredeweg onderzocht enkele risicofactoren bij het ontstaan van hardloopblessures en het effect van meerdere methoden om hardloopblessures te voorkómen.

Geen preventie hardloopschoenen

Uit de studie van Bredeweg blijkt dat er in de wetenschappelijke literatuur geen bewijs is dat goede hardloopschoenen blessures voorkomen. Volgens Bredeweg hebben fabrikanten van hardloopschoenen consumenten dan ook misleid met hun gezondheidsclaims: 'Goede hardloopschoenen voorkomen geen blessures. Zij bieden slechts een schijnzekerheid waardoor blessures juist in de hand gewerkt worden!'

Schokbelasting

Bredeweg bestudeerde het effect van een voorbereidingsprogramma voor beginnende lopers om hardloopblessures te voorkomen. Altijd was gedacht dat beginnende lopers die nog niet eerder een sport met schokbelasting hadden beoefend, een grotere kans op hardloopblessures hebben. Een specifiek programma waarmee zij via wandel- en huppeloefeningen aan de schokbewegingen konden wennen, liet echter geen verschil zien in het aantal blessures.

Asymmetrie geen risicofactor

Asymmetrie wordt vaak gezien als een mogelijke risicofactor voor hardloopblessures. Een asymmetrie tussen linker- en rechterbeen zou er voor kunnen zorgen dat het ene been aan meer belasting blootstaat dan het andere, waardoor het ene been gevoeliger is voor overbelastingsblessures. De resultaten van het onderzoek van Bredeweg laten echter zien dat asymmetrie tijdens het hardlopen heel normaal is en dat de mate van asymmetrie geen effect heeft op het ontstaan van blessures.

Heilige Graal

Bredeweg vergelijkt de vraag naar het ontstaan van hardloopblessures met de zoektocht naar de Heilige Graal. Volgens hem zijn er slechts twee aantoonbare risicofactoren, namelijk overbelasting en een eerdere blessure. Hij pleit voor meer onderzoek om hardloopblessures te voorkomen. 'Het gaat daarbij vooral om onderzoek naar omstandigheden en voorwaarden waaronder een beginnende hardloper een nieuwe stap in zijn trainingsschema kan maken. Als we meer weten over het effect van bijvoorbeeld spierpijn en het algemene gevoel na inspanningen, kunnen we hen in de toekomst beter adviseren om de hardloopsport veilig en verantwoord te blijven beoefenen'.

Curriculum Vitae

Drs. Steef Bredeweg (Harderwijk, 1964) studeerde Geneeskunde aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij verrichtte zijn onderzoek in het Sportmedisch Centrum van het UMCG. Zijn onderzoek werd mede mogelijk gemaakt door Zon MW. De titel van zijn proefschrift is 'Running related injuries. The effect of a preconditioning program and biomechanical risk factors'. Bredeweg werkt als chef de clinique in het Sportmedisch Centrum van het UMCG.

26 maart 2014

Bron