



Join(t)Forces is een organisatie die een programma heeft ontwikkeld ter voorkoming van knieblessures bij kinderen in de leeftijd van 12-18 jaar. Blessures in deze leeftijd zijn een groot sociaal maatschappelijk probleem.

JOIN(T) FORCES: PROGRAMMA TER VOORKOMING VAN KNEIBLESSURES

Een voorste kruisbandblessure is een van de meest ingrijpende blessures die je op een sportveld kunt oplopen. Revalidatie vergt onder normale omstandigheden ongeveer twaalf maanden, maar bijkomende – negatieve – consequentie is dat deze groep tien jaar later met gewrichtsproblemen te kampen krijgt. Zo is bekend dat veel eerder dan gewoonlijk artrose van de knie optreedt met alle mogelijke sportieve en maatschappelijke gevolgen van dien. Kortom, er is sprake van een ernstig probleem dat dringend aandacht verdient.

Voorste kruisbandletsel is een life changing moment

Wat is een probaat middel om de kans op kruisbandblessures te verkleinen? 'Wij hebben een warming-up in drie varianten ontwikkeld die de kans op kruisbandblessures met 60 tot 80 procent verkleint wanneer je deze driemaal per week goed uitvoert. Tevens is het een uitstekende warming-up om aan je sportactiviteit te beginnen. Heel veel trainers denken nog altijd dat rondjes lopen en rek- en strekoefeningen de juiste methode zijn, maar dat is allang achterhaald.'

Het is in ons land een vrijwel onbekend gegeven, maar daarom niet minder schokkend: jongeren (veelal meisjes) tussen de 12 en 18 jaar die een balsport beoefenen hebben zes- tot achtmaal verhoogd risico op een voorste kruisbandblessure of daarmee vergelijkbare knieklachten

Er bestaat een instructievideo en een App als naslagwerk, maar aanvankelijk geven wij een workshop. Het is de beste manier om te leren de methode toe te passen.

Het programma werd voor het eerst toegepast bij HV Victoria in Rotterdam, maar inmiddels gebruiken diverse clubs deze methode.

Wij hebben het daar geïntroduceerd en wij constateren dat 60 procent van de coaches nog altijd werkt met deze warming-up. Dit 10-20 minuten durend oefenprogramma dient driemaal per week uitgevoerd te worden en kan geïmplementeerd worden in de warming – up binnen sportverenigingen, lagere en middelbare scholen.

TESTEN

Daarnaast is er een evidence based test ontwikkeld in de Verenigde Staten, aan de hand waarvan bij een kind / speelster een risicometing verricht kan worden. Elke meting krijgt een cijfer met bijbehorende indicatie.

Deze kans om kinderen in deze leeftijd niet alleen nu, maar ook in de toekomst te kunnen laten sporten kunnen we niet voorbij laten gaan.

DRAAGVLAK

Dit programma is volledig “evidence based” en heeft zijn waarde in de afgelopen 10-15 jaar al bewezen in de Verenigde Staten (Hewitt et al., Myer et al., Ford et al.), later overgenomen en bevestigd in Noorwegen (Engelbretsen et al., Bahr et al.).

Bijkomend voordeel is dat dit programma naast blessurevermindering **voor zowel jongens als meisjes** ook een enorme verbetering van het prestatievermogen in sport geeft.

Veel meer informatie over dit onderwerp is te vinden op de speciaal hiervoor ingerichte website www.jforces.nl.



[0162-386951](tel:0162-386951)

www.medifitfysiotherapie.nl