



**Kasper Janssen** is sportarts en onderzoeker aan het EMGO Instituut / VUmc te Amsterdam. Hij studeerde geneeskunde aan de Radboud Universiteit in Nijmegen en voltooide zijn specialisatie tot sportarts in 2009. Momenteel rond hij aan het EMGO zijn promotieonderzoek naar de preventie van laterale enkelbandletsels bij sporters af. Kasper werkt daarnaast als sportarts bij het Sport Medisch Centrum JBZ in Den Bosch. Daar begeleidt hij onder andere de Nederlandse heren turnselectie. In zijn vrije tijd loopt hij graag, tennist hij wat en geeft hij lezingen over het gebruik van 'powernaps' voor herstel aan sporters en managers.

Recent publiceerde hij samen met Verhagen en van Mechelen de resultaten van de 'Ankles Back in Control' studie in the BJSM. In deze studie werden 340 sporters die een lateraal enkelbandletsel hadden opgelopen een jaar lang gevolgd. De sporters werden verdeeld over drie groepen: een (home-based)balanstraining groep, een enkelbrace groep en een combi groep. In totaal bleken er na een jaar 69 (20%) enkelverstuikingen te zijn opgetreden: 29 (27%) in de balanstraining groep, 17 (15%) in de brace groep en 23 (19%) in de combi groep. Men zou dus kunnen concluderen dat bracen superieur is aan balanstraining ter preventie van laterale enkelbandletsels.

Dezelfde auteurs ronden momenteel een Cochrane review af t.a.v. interventies ter preventie van enkelbandletsels. Ook in deze review blijkt bracen een valide alternatief voor taping en neuromusculaire training. Geld dat ook voor hockey? En hoe zit het met de therapietrouw? Is balanstraining dan overbodig? In deze sessie is er de mogelijkheid om op deze en andere vragen in te gaan.