

## Concept presentatie

*How to avoid knee injuries, 31.5.2014*

Dr. Thomas Patt (orthopedisch chirurg) en Joris Buijtendijk, fysiotherapeut

Het oplopen van een zware knieblessure, zoals bij voorbeeld een voorste kruisband ruptuur, heeft enorme fysieke, sociaal-maatschappelijke en financiële gevolgen voor sporters. Het is bekend dat artrose van de knie na het oplopen van een dergelijke blessure veel eerder optreedt, waardoor sporten, maar ook het dagelijks leven in de toekomsternstig beperkt kan worden.

Vele studies tonen aan dat meisjes in de leeftijd van 12-18 jaar een fors verhoogd risico lopen op het krijgen van knieblessures, in het bijzonder van de voorste kruisband. Zij hebben op deze leeftijd 4-6 keer vaker een voorste kruisband letsel dan jongens.

Wij presenteren een uitdagend en effectief trainingsprogramma als warming-up ter preventie van knie-/ voorste kruisband blessures bij kinderen in deze leeftijdsgroep. Hierdoor neemt de kans op een dergelijk ernstige blessure met 50 tot 70% af. Maar ook mannelijke en vrouwelijke sporters zullen aantoonbaar beter in hun sport presteren.

We zullen internat. studies presenteren en duidelijk het concept van het preventie programma, dat door Prof. Hewett ontwikkeld is, uitleggen.