



Conservatieve behandeling bij cuff letsels bij de Volleyballer

Koen Embrechts

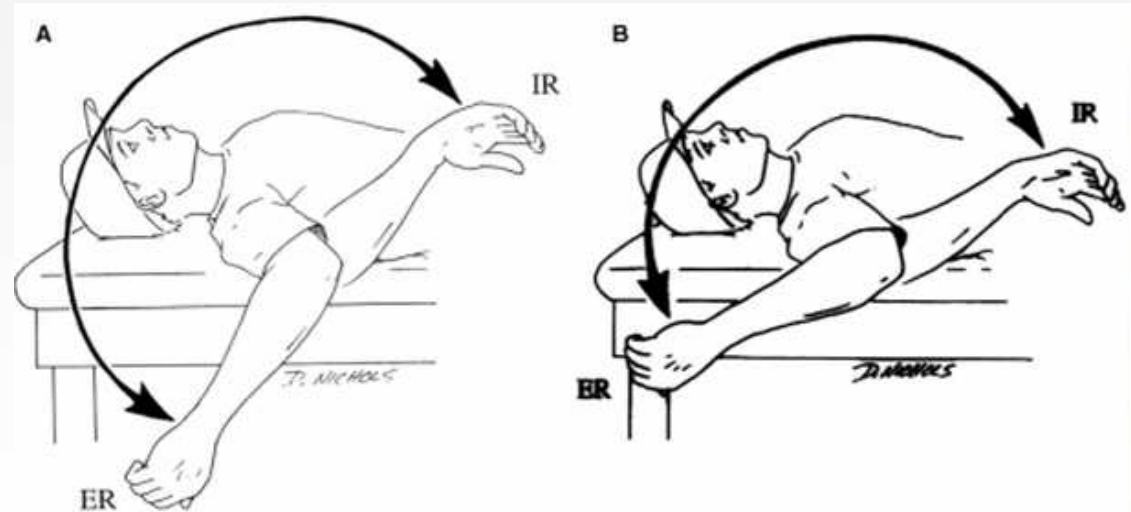
Sports Performance Center





Vatbare atleet? Risicofactoren?

- Mobiliteitsbeperkingen?
 - Beperkte overhead mobiliteit
 - GIRD
- GH stabiliteit?
 - Hyperlaxe atleet
- Scapulaire stabiliteit?
 - dyskinesie scapula
- Kinetische Keten
 - Thoracale mobiliteit
 - Core stabiliteit
- krachtratio's : musculaire balans tussen excentrische exorotatoren en concentrische endorotatoren





Conservatieve behandelingschema

- Rotator cuff training
 - In grote bewegingspatronen waarbij scapulaire stabiliteit vereist is
 - Exorotatoren excentrisch optrainen
- Scapulaire stabilisatietraining
 - Herstellen van normale scapulaire bewegingen
- Neuromusculaire controle verbeteren
- Voldoende ROM endorotatie GH
- Voldoende ROM TWZ (ext-rot)
- Werken binnen de kinetische keten
- Sportspecifieke training
- Volgens concept van periodiseren en individualiseren

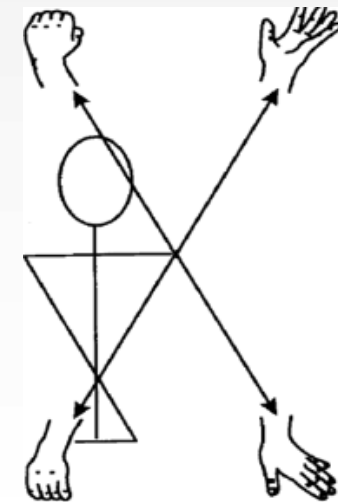


ROM

Kracht

Sport

- Vanuit passieve mobilisaties naar pijnvrije actieve mobilisaties (concentrisch)
- PNF-diagonalen aanleren bij zeer lage weerstanden, trage snelheden
 - Diagonaal 1 : AF/Abd/Exo/protractie
 - Diagonaal 2 : ext/Add/endo/opwaarts glijden scapula
 - Diagonaal 3 : AF/Add/exo/protractie
 - Diagonaal 4 : ext/Abd/ endo/retractie scapula
- Variëren met hoeken





ROM

Kracht

Sport

- Opbouw naar kracht
 - Concentrische weerstand
 - Zwakkere hoeken accentueren – functionele hoeken (aanvalsbeweging)
 - Partiële ROM
 - Conc/Conc
 - Ritmisch
 - Excentrische weerstand (decelererende functie van de exorotatoren)
- Opbouw naar Power (vermogen)
 - Snelheden verhogen in optimale verhouding met weerstand



ROM

Kracht

Sport

- Verder opbouwen van Power : (Rate of Force Development)
 - Sportspecifieke snelheden trachten te benaderen
 - Ook decelereren tegen hoge snelheden!
 - Plyometrie >> Performance
 - Statisch
 - Dynamisch : vanuit de rekreflex werken
 - Decoaptaties in functionele hoeken
 - Core en KK mee betrekken



ROM

Kracht

Sport

- Hoe transfereren naar de effectieve aanvalsbeweging : return to sport
 - Werpprogramma en aanvalsprogramma zonder en met sprong
 - Geleidelijk aan de snelheid in de arm terugvinden
 - Biomechanische bijsturing op terrein samen met trainer/coach indien vereist
 - Voldoende openen van de heup/schouder
 - Controle van volume en intensiteit



PREVENTIE

- Herval verminderen door optimale revalidatie
- Welke strategie hanteren?
 - Detectie van de vatbare atleten (screening), reeds op vroege leeftijd
 - Functie bepaalt de vorm
 - Intrinsieke risicofactoren opsporen en hertrainen
- Veel aandacht besteden aan een efficiënt preventief beleid
 - Letselpreventieve schema's in warming ups verwerken

Conservatieve behandeling

- Lange termijn behandeling met duidelijke doelstellingen naar de atleet
- Sportstop
- Goede communicatie tussen de kiné, de atleet en de coach/trainer
- Sterk gemotiveerde atleet, maar ook kiné
- Kiné met specifieke interesses in schouderrevalidatie
- De kwaliteit en de manier waarop de oefeningen gebeuren zijn cruciaal gezien deze de progressie van de revalidatie bepalen!



Conservatieve behandeling bij cuff letsels bij de Volleyballer

Koen Embrechts
Sports Performance Center



koen.embrechts@telenet.be