



Informatie en Toelichting

van het Join(t) Forces programma
binnen Knooppunt Centrum voor
Gezondheid



Aanleiding Join(t) Forces

Join(t) Forces is een initiatief van Spomed, gespecialiseerd sportmedisch centrum en dr. Thomas Patt, orthopedisch chirurg. Aanleiding voor het ontwikkelen van Join(t) Forces is ambitie om op zowel lokaal als op landelijk niveau, een gestandaardiseerd oefenprogramma als warming-up te introduceren ter preventie van knieblessures. Deze ambitie komt voort uit de hoogte incidentie van voorste kruisbandletsels bij kinderen tussen de 12 en 18 jaar. De ernst en de verstrekkende gevolgen van dit letsel op deze leeftijd, het ontbreken van grootschalige bewoos twording van dit probleem in Nederland en het ontbreken van een effectief gestandaardiseerd preventieprogramma heeft ons er toe gebracht dit product te ontwikkelen.

Achtergrond

Sport is belangrijk voor gezondheid van het kind. Maar zodra blessures ontstaan, kan de toel erg hoog zijn. Een toel met soms grote vervolgen op korte, maar ook op lange termijn. 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 voorste kruisband blessures. Zij hebben op deze leeftijd 4-6 keer vaker een voorste kruisband letsel dan jongens. Het oplopen van zo'n zware knieblessure, heeft enorme fysieke, sociaal-maatschappelijke en financiële gevolgen. 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 toekomst ernstig beperkt kan worden.

Wij leveren een uitdagend en effectief trainingsprogramma als warming- up ter preventie van knie- en voorstekruisband blessures bij kinderen in deze leeftijdsgroep, waardoor de kans op een dergelijk ernstige blessure met 0%-70% afneemt.

Doelstelling Join(t) Forces

- 1) 50%-70% afname van ernstige knieletsel bij meisjes tussen de 12-18 jaar.
- 2) Voorkomen van langdurige beperkingen in sportactiviteiten
- 3) Afname persoonlijk leed in de puberjaren
- 4) Kostenreductie gezondheidszorg

- 5) Voorkomen beperkingen maatschappelijke carrière en sport door latere gevolgen van blessures in puberjaren (t.g.v. vroegtijdige artrose)
- 6) In beweging houden van meer mensen en actief houden over een langere periode van hun leven.

Waaruit bestaat Join(t)Forces

Het Join(t)Forces programma bestaat uit een warming up als oefenprogramma ter preventie van knieletsels. Daarnaast levert Join(t)Forces testen ter beoordeling van verhoogd risico op knieblessures.

Warming Up

Wij leveren een uitdagend en effectief trainingsprogramma als warming up ter preventie van knie-voorstekruisband blessures bij kinderen in de leeftijdsgroep, waardoor de kans op een dergelijk ernstige blessure met 50%- 70% afneemt.

Dit 10-20 minuten durend oefenprogramma dient 3 maal per week uitgevoerd te worden en kan geïmplementeerd worden in de warming up binnen sportverenigingen, lagere en middelbare scholen.

Er bestaat een warming up op 3 niveaus, gebaseerd op leeftijd.

Testen

Afwijkend bewegen, een afwijking bij sprongtesten of reeds bestaande knieklachten/- problemen in de voorgeschiedenis kan aanleiding zijn om de knieën nader te onderzoeken. Omdat voorste kruisbandletsels, maar ook de meeste andere knie en daarnaast ook enkel-letsels vooral voorkomen tijdens het landen na een sprong richten we ons vooral op spronglandingstechnieken.

Veldtest

Een eenvoudige sprongtest op het sportveld kan een grove indicatie geven of iemand een verhoogd risico kan lopen op het krijgen van knie-letsels. Voor deze groep bestaat de mogelijkheid om dit mogelijke risico verder te analyseren. Deze analyse zal het vermoeden bevestigen of weerleggen.

Aanvullende test

Met behulp van specifieke apparatuur en meetinstrumenten in een gespecialiseerd en daarvoor opgeleid centrum maken we een risicoanalyse. Vallen de testen binnen de normen, dan volstaat de warming up als oefenprogramma. Bij bevestiging van een verhoogd risico, zullen de testen precies het risicopercentage aangeven.

Met een aanvullend oefenprogramma gemaakt op basis van deze metingen proberen we de gevonden risicofactoren te reduceren. Hertesten geeft een duidelijkheid of deze factoren na het oefenprogramma genormaliseerd zijn. Zodra de test binnen de risiconormen valt, kan de sporter/-ster volstaan met de warming up.

Voor meer informatie: www.jforces.nl