Functionele spiertest Redcord

azdelta

Beste patiënt
Beste sporter

Je arts verwijst je door om een Redcordtest uit te voeren. Meer info over deze test, de kostprijs, praktische zaken ... lees je verder in deze brochure.

De artsen en medewerkers van Sport'R

1 Wat?

Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek heeft aangewezen dat optimale ondersteuning van de lage rug en het bekken door een **goed werkend spierkorset** (core stability) van belang is om pijnklachten te vermijden en/of te behandelen (lage rugpijn, bekkenproblemen, heup- en knieklachten ...). Bij sporters is er een bewezen **prestatiebevorderend** effect.

Onderzoek toont ook aan dat fysische inactiviteit of pijn kan leiden tot het deactiveren van één of meerdere spieren waardoor andere spieren (te) veel moeten compenseren en **overbelasting** ontstaat. Dit kan bewegingsdisfuncties en/of pijn veroorzaken.



Door middel van Redcordtesting proberen we na te gaan welke spieren gedesactiveerd worden en dus specifiek **moeten ge(her)activeerd worden** om weer pijnvrij te worden en/of als sporter optimaal te kunnen presteren.

Het betreft een **functionele spiertest**, die geen enkel nadeel of risico inhoudt.

Redcord is een revolutionair Noors systeem van suspensietouwen en elastieken: er wordt enkel getest met deze instabiele touwen en het eigen lichaamsgewicht.

Je kan er zeer specifiek en efficiënt spieren mee testen, zeer breed: van heel gemakkelijk tot uiterst moeilijk. Door middel van deze testing worden de zwakke schakels uit het spierkorset dat de wervelkolom ondersteunt (core) opgespoord, zodat de verdere revalidatie of training specifieker kan worden opgebouwd. Door deze zwakke schakel op te sporen, kunnen we gerichter werken waardoor de neuromusculaire controle enerzijds en de mobiliteit anderzijds verbetert. Zo zal je uiteindelijk ook minder pijn hebben.

2 Waarom?

Je arts zal een Redcordtest voorstellen bij:

- blijvende rugpijn waarbij zwakte van de ondersteunende spierketen vermoed wordt (zwakke core stability)
- bij sporters enerzijds preventief in kader van blessurepreventie en anderzijds om maximaal prestatievermogen te bereiken
- aanhoudende knie-, heup- en/of voetklachten





3 Hoe?

Je brengt **comfortabele, sportieve kledij** mee om de testing gemakkelijk te kunnen uitvoeren (er is een aparte kleedruimte).

Na een korte opwarming zal de kinesitherapeut jou de verschillende **testposities** uitleggen en begint de test. Er worden testen uitgevoerd in 4 verschillende posities: buiklig, ruglig, 2x zijlig, zowel voor links als rechts.

Vóór elke testpositie starten we met veel ondersteuning die dan wordt afgebouwd (level 1 tot 5), elke positie moet je drie keer 5 seconden aanhouden om dit level te kunnen scoren. Pas als een testpositie vlot uitgevoerd kan worden, gaan we naar het volgend level over. Afhankelijk van het niveau van de test kan deze van 30 minuten tot 1 uur en 15 minuten duren.

Na de test ziet de arts je op de **raadpleging** om de resultaten te bespreken.

4 Kostprijs?

Voor een Redcord test bestaat er GEEN terugbetaling van het RIZIV en deze kost **80 euro**. Je ontvangt een factuur op je thuisadres.

Na de testing is er een **raadpleging** bij de arts voorzien waarbij de gebruikelijke tarieven per onderzoek gelden. De kostprijs hiervan is afhankelijk van je statuut bij de mutualiteit.

De prijzen kunnen onderhevig zijn aan jaarlijkse indexering. Bij verdere vragen rond de kostprijs of je factuur, kan je terecht op onze website www.sportr.be/www.fysische-geneeskunde-azdelta.be of bij de dienst facturatie: factuur@azdelta.be - 051 23 76 66.

5 Locatie

- Sport'R, Sportmedisch Centrum AZ Delta, Brugsesteenweg 90, 8800 Roeselare
- Meld je aan bij het secretariaat van Sport'R, route groen, verdieping 0.0 (Z-blok)

Notities

Contact

AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG
Brugsesteenweg 90
8800 Roeselare

Secretariaat Sport'R
t 051 23 63 70
e sportr@azdelta.be

www.azdelta.be
www.sportr.be
www.fysiche-geneeskunde-azdelta.be

Bron: dienst fysische geneeskunde & revalidatie - sportmedisch centrum Sport'R

Artsen

FYSISCHE GENEESKUNDE & REVALIDATIE
Dr. Simon Biebouw
Dr. Jan de Decker
Dr. Pierre Floré
Dr. Valerie Lefevere
Dr. Patrick Linden
Dr. Mathieu Maroy
Dr. Piet Mortelé
Dr. Joke Platteeuw
Dr. Pascale Rombauts
Dr. Charlotte Schepens
Dr. Michel Snoecx
Dr. Ann-Sophie Vanden Bulcke
Dr. Bruno Vanhecke
Dr. Carl Verduyn

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5238-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 13/03/2026**