

Biodextest spiergroepen



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt
Beste sporter

Uw arts stelt voor om een Biodextest uit te voeren. In deze brochure vindt u meer uitleg over dit onderzoek waarbij de maximale kracht van bepaalde spiergroepen wordt gemeten (isokinetische test). De test neemt een uur in beslag. De resultaten krijgt u meteen tijdens een aansluitende raadpleging bij een revalidatiearts.

De artsen en medewerkers van Sport'R

1

Wat?

Isokinetisch betekent dat een gewricht beweegt met een constante hoeksnelheid. Dit wordt mogelijk gemaakt door een elektromechanisch aangedreven dynamometer die de beweging van een lichaamsdeel op constante voorgeselecteerde snelheid houdt.

De inspanning/kracht door een persoon uitgevoerd resulteert in een evenwaardige tegenkracht van het apparaat. Hierdoor wordt op elk moment van het bewegingstraject een optimale kracht geleverd, dit in tegenstelling tot 'klassieke' fitnessapparaten. Dit maakt een isokinetisch toestel uitermate geschikt om maximale krachttesten uit te voeren en om krachttraining/revalidatie veel efficiënter te laten verlopen. Het toestel kan dus zowel diagnostisch als therapeutisch gebruikt worden.

2

Waarom?

1. Diagnostisch

Door middel van isokinetische testing kan de **maximale kracht van verschillende spiergroepen getest** worden: **schoudergordelspiieren** (exorotatoren/endorotatoren) en **bovenbeenspieren** (quadriceps/hamstrings).

Deze testing is nuttig als **preventief onderzoek bij sporters** om risicofactoren op blessures aan het licht te brengen.

Ook bij bepaalde pijnklachten (schouderpijn, kniepijn, liespijn) kan een onderzoek van de spierkracht aangewezen zijn om de **diagnostiek te verfijnen** en/of een **revalidatieschema op te stellen**.

Ten slotte kan dit onderzoek aangewezen zijn om **na te gaan of de spierkracht voldoende gerevalideerd is** na een operatie (bijvoorbeeld na een voorste kruisbandoperatie, totale knieprothese of andere operaties).

Door middel van deze test bekijken we:

- absolute kracht van spiergroepen

- relatieve kracht van spiergroepen

De kracht wordt geïnterpreteerd aan de hand van geslacht, leeftijd en sportactiviteit.

- de balans van de verschillende spiergroepen ten opzichte van elkaar

Hamstrings t.o.v. quadriceps

- bij knieproblemen: kraakbeenproblemen, patellofemorale pijn, meniscusklachten...
- bij hamstringproblemen: terugkerende contracturen, spierscheuren, voornamelijk bij voetballers en lopers
- bij liesproblemen

Schoudergordelspielen

- bij schouderproblemen, voornamelijk bij sporten zoals volleybal, tennis...

- links-rechts verschillen

- Asymmetrische spierkrachten kunnen de onderliggende factor zijn van spierletsels, gewrichtsproblemen, liesproblemen.
- Na revalidatie bijvoorbeeld na een kruisbandoperatie mag er geen al te groot links-rechts verschil meer zijn om de kans op blessures zo klein mogelijk te maken.

2. Therapeutisch

Vermits in de volledige bewegingsbaan optimale kracht wordt uitgeoefend, zijn versterkende oefeningen op dit toestel veel efficiënter en veiliger. Daarom kan dit toestel ingeschakeld worden tijdens de revalidatie om sneller herstel van de spierfunctie te bekomen.

3

Indicaties

- Schouderklachten: schouderinklemming, instabiliteit
- Kniepijn: patellofemoraal pijnsyndroom, mediale band letsel, kruisbandproblematiek, kraakbeenletsels, meniscusletsel
- 4 tot 8 maanden na voorste kruisbandoperatie
- Frequente spierscheuren quadriceps en hamstrings
- Liesklachten
- Blijvende pijnklachten na operatie(s) of (langdurige) revalidatie

4

Hoe?

De volledige test gebeurt op een gestandaardiseerde manier: eerst een opwarming (10 minuten loopband, fietsen of roeien) waarna positionering op de isokinetische dynamometer. Afhankelijk van het doel van de test worden maximale isometrische (statische) kracht, isokinetische kracht, excentrische krachtmetingen en eventueel krachthuithouding gemeten. Deze testen gebeuren aan verschillende snelheden: 60°/s, 120°/s, 180°/s, 240°/s.

Na de test kan een 10-tal minuten in een coolingdown voorzien zijn om belangrijke spierstijfheid de dag nadien te vermijden.

5

Praktisch

- Sportieve kledij
- Warming-up + testing + coolingdown = \pm 1 uur
- Raadpleging bij arts
 - Indien enkel bespreking duurt dit 15 minuten.
 - Indien knieschijfproblematiek gebeurt er nog een EMG-onderzoek. Dit onderzoek duurt 30 minuten.

6

Kostprijs

Voor meer details ivm de kostprijs: zie www.sportr.be / www.fysische-geneeskunde-roeselare.be

7

Locatie

- Sport'R, Sportmedisch centrum AZ Delta, Brugsesteenweg 90, 8800 Roeselare
- Meld u aan het secretariaat van Sport'R, route groen, verdieping 0.0

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Contact

Secretariaat Sport'R

t 051 23 63 70

e sportr@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: sportmedisch centrum Sport'R

Artsen

FYSISCHE GENEESKUNDE EN REVALIDATIE

Dr. Mathieu Maroy

Dr. Michel Snoecx

Dr. Bruno Vanhecke

Dr. Carl Verduyn

ORTHOPEDIE

Dr. Pieter-Jan De Roo

Prof. Dr. Thomas Luyckx

Dr. Stijn Muermans

Dr. Alexander Ryckaert

Dr. Thomas Tampere

Dr. Mark van Dijk