

Functionele spiertest Redcord



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt
Beste sporter

Uw arts verwijst u om een Redcordtest uit te voeren. Wat dit inhoudt, de kostprijs, praktische zaken.... leest u 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 fysieke inactiviteit of pijn kan leiden tot het deactiveren van één of meerdere spieren waardoor andere spieren (te) veel moeten compenseren en overbelasting ontstaat. Hierdoor worden bewegingsdisfuncties en/of pijn veroorzaakt.



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 geraken 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.

U kunt 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 die de wervelkolom ondersteunt (core) opgespoord zodat de verdere revalidatie/training meer specifiek kan worden opgebouwd. Door het opsporen van deze ‘weak link’ kan gericht gewerkt worden waardoor de neuromusculaire controle enerzijds en de mobiliteit anderzijds verbetert zodat u uiteindelijk ook minder pijn zal hebben.

2 Waarom?

Uw 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?

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

Na een korte opwarming zal de kinesitherapeut u 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 wordt gestart met veel ondersteuning die dan wordt afgebouwd (level 1 tot 5), elke positie moet 3 x 5 seconden worden aangehouden om dit level te kunnen scoren. Pas indien een testpositie vlot uitgevoerd kan worden, wordt naar het volgend level overgegaan. 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 u op de **raadpleging** om de resultaten te bespreken.

4

Kostprijs?

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

5

Locatie

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

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

Contact

Secretariaat Sport'R

t 051 23 63 70

e sportr@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dienst fysische geneeskunde en revalidatie

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