

Uitvoerende partij KSV Handbal

Uit de praktijk blijkt dat veel blessures zijn te herleiden naar oude blessures die in het verleden zijn ontstaan en niet goed zijn behandeld. Voor het bestuur van KSV handbal de aanleiding om preventie structureel aandacht te gaan geven en hiervoor is een samenwerking aangegaan met Sport Performance Alkmaar en Fysiotherapie Praktijk Sport Medisch Centrum Alkmaar.

Wat zijn de resultaten?

1. We zien een verbetering van de bewegingspatronen - gemeten met de FMS - bij alle teams in de loop van de interventie.
2. We zien een afname van de a-symmetrie in kracht - gemeten met de VALD, Nordic en Leg press - bij ieder team gedurende de interventie.
3. We zien een toename van kracht in de loop van de interventies - gemeten in newton per kg lichaamsgewicht - per individu bij ieder team.
4. De zelfredzaamheid van de spelers is toegenomen. Bij KSV Handbal is het nu het beleid dat als je een blessure hebt je een aangepaste training zelfstandig kan voltooien.
5. Blessurepreventieve oefeningen zijn inmiddels voor alle teams onderdeel van de warming up.
6. Zowel op team en individueel niveau hebben we interventies aangepast op basis van de uitkomsten vanuit ons blessurepreventie programma

