

# KRACHT VAN DE CORE & ROMPBEWEGINGEN TIJDENS HARDLOPEN



## INLEIDING

Er zijn momenteel **7 miljoen** mensen in Nederland die wel eens hardlopen (VeiligheidNL, 2016).

**Wist u dat: 20,2%** Er zijn momenteel 7 miljoen mensen in Nederland die wel eens hardlopen. Wist u dat 20,2% van de hardlopers ergens in hun gehele hardloopcarrière onderrugklachten ontwikkelen? En dat de kans dat u rugklachten ontwikkelt door hardlopen toeneemt met de afstand die u loopt (VeiligheidNL, 2016)?

In Nederland kunnen ruim **1,41 miljoen** mensen die wel eens hardlopen, lage rugklachten ontwikkelen. Kortom: een absoluut veelvoorkomend fenomeen (CBS & RIVM, 2021).

## EIGEN ONDERZOEK SAXION

- Uit een onderzoek van 4e jaars Fysiotherapie studenten lieten de resultaten een sterk verband zien tussen de kracht van de abductoren (core spieren aan de linker/rechter buitenzijden) en de zijwaartse rompbewegingen tijdens het hardlopen.

Dit betekent dat hardlopers met relatief **minder** sterke abductoren, **meer** zijwaartse rompbewegingen maken dan hardlopers met relatief sterkere abductoren.

- Hardlopers **met** rugklachten maken minder rompbewegingen tijdens het hardlopen dan hardlopers **zonder** rugklachten.

## BESTAANDE LITERATUUR

- Het eindeloos uitvoeren van de welbekende 'sit-ups' voor de grote buikspieren heeft volgens bestaande onderzoeken **minimaal tot geen** effect op het versterken van uw core (Horst, 2020).
- Wél zijn specifieke core oefeningen afgestemd op uw dagelijks leven bewezen als **zeer effectief** (Hibbs et al., 2008).
- Met een **8-weeks** gepersonaliseerd core programma kunt u al grote verbeteringen merken t.a.v. hardlopen en binnen uw dagelijkse activiteiten (Chung et al., 2019).



## CONCLUSIE

**Dus:** bent u hardloper en heeft u rugklachten?

**Dan** is het versterken van uw core absoluut van belang voor zowel het bestrijden als het voorkomen van het krijgen van onderrugklachten.

**Ons team** deskundige Fysiotherapeuten helpt u graag op weg naar pijnvrij hardlopen en bewegen!



Oefeningen zonder onderbouwing worden afgeraden om uit te voeren. Dit kan nadelig effect hebben op uw rug(klachten) (Sato & Mokha, 2009).



Persoonlijk afgestelde oefeningen onder fysiotherapeutische begeleiding kunnen een positief effect hebben op uw rug(klachten) (Hibbs et al., 2008).