

ITBS

Je zult het maar hebben!



Hardloopblessurevrij.nl



ITBS- programma

Het iliotibiale band syndroom

- Wat is ITBS
 - Diagnostiek
- Risicofactoren van ITBS
- Behandelig & preventie van ITBS



ITBS- hardlopersknie

- Hardlopersknie
- Scherpe pijn
- Buitenzijde knie; 2 cm boven de gewrichtsspleet
- 30° buigen knie; hardlopen, fietsen, traplopen



ITBS- anatomie

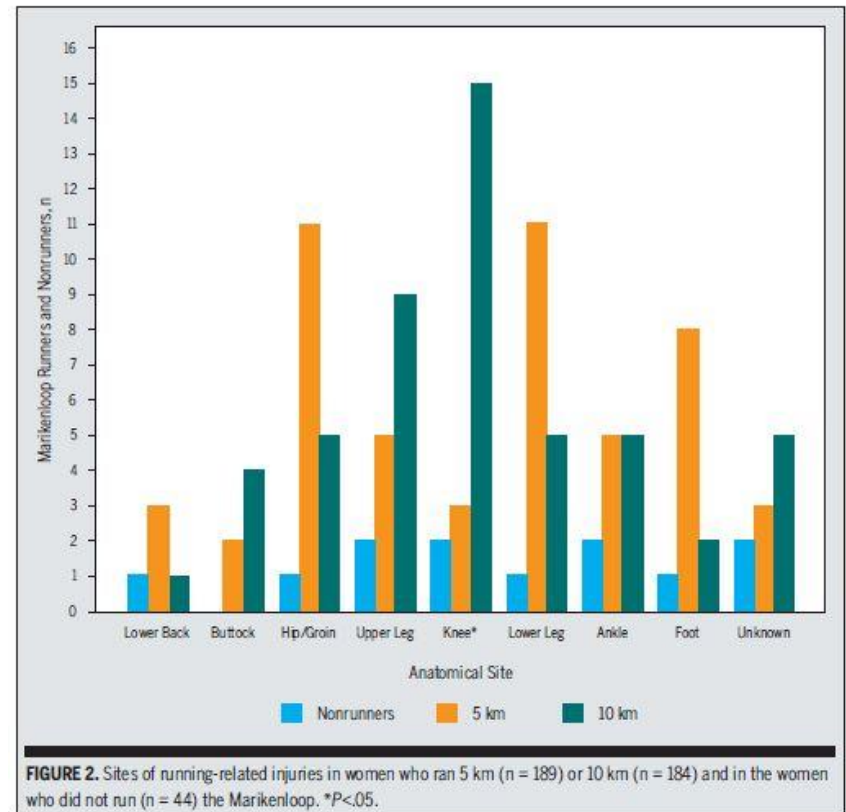
- Iliotibiale band
- Spieren
 - m. gluteus maximus
 - m. tensor fascia latae
- Aanhechting
 - Bovenbeen (femur); epicondylus lateralis
 - Onderbeen (tibia); tuberculum van Gerdy



ITBS- incidentie & prevalentie

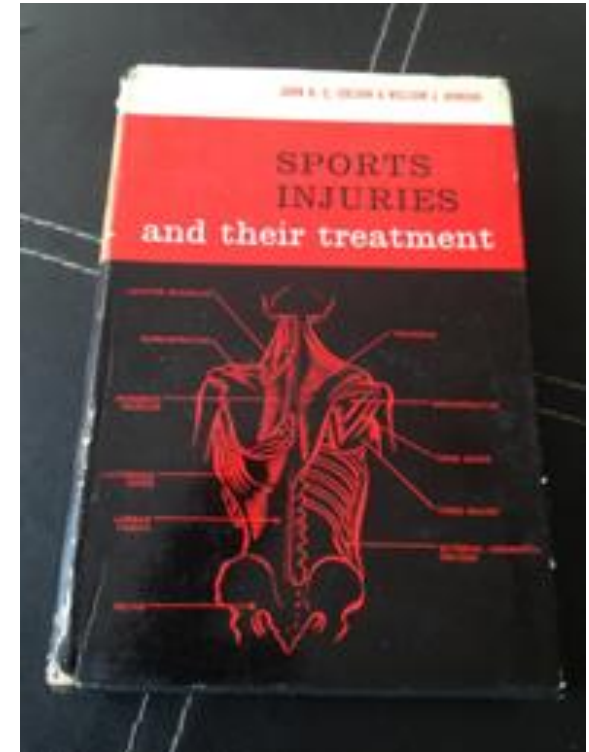
Hardloopblessures

- Algemeen
 - Incidentie van 20- 25%
- ITBS
 - Incidentie van 5- 14%
 - Prevalentie van 16- 50% bij ♀ en 50- 80% bij ♂



ITBS- hoe het begon (1)

- Colson & Armour, 1961
 - Passive and non-weight-bearing movements of the knees are complete and painless. Sometimes an area of tenderness is found on the outer side of the knee, some 3 in. above the joint line.



ITBS- hoe het begon (2)

- Renne (1975)
 - 16 militairen; 21- 25 jaar
 - Test van Renne postief
 - Iliotibiale band frictie syndroom
- Compressie syndroom
 - Fairclough et al., 2006



ITBS- etiologie

- Compressie
 - Weefsel tussen het femur en de iliotibiale band

Vetweefsel

Bloedvaten

Lichaampjes van Vater Pacini



ITBS- etiologie

- Lichaampjes van Vater-Pacini
 - Waarneming van intense en diepe trillingen
 - Neemt bewegingen waar van de huid:
 - uitrekking,
 - zwelling en
 - sterke druk
 - Pijn en inhibitie proximale spieren



ITBS- risicofactor

- Verminderde kracht van de heupstabilatoren



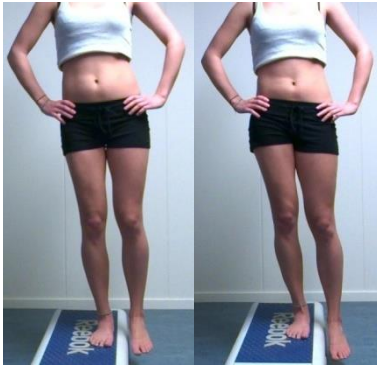
ITBS- onderzoek

- Loopanalyse
- Stepdown-test



ITBS- therapie & preventie

- Pelvic Drop



- Parameters

- Aantal herh.: 12- 15
- Series: 3- 4
- Serie pauze: 20- 30 sec.
- Frequentie: 3- 4x p/w

- Weerstand squat



- Schelp



ITBS- take home message

- Hardlopersknie
- Compressie syndroom
 - Test van Renne
- Risicofactor: ↓ kracht heupstabilisatoren
 - Loopanalyse
 - Stepdown test
- Behandeling & Preventie:
 - krachttraining heupstabilisatoren



DANK VOOR UW AANDACHT



Website: hardloopblessurevrij.nl

E-mail: mvdworp@gmail.com