

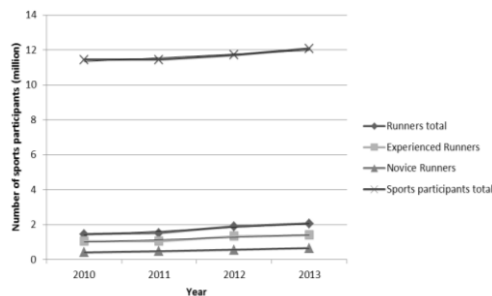


Wat hebben we geleerd van de USP (halve) marathon 2016? Tips and tricks

Dr. Bionka Huisstede, Senior onderzoeker Sportgeneeskunde
Afd. Revalidatie, Fysiotherapie wetenschap & Sport



INTRODUCTIE – Hardlopers in Nederland



Blokland et al. Differences in sports injuries between novice and experienced runners. Comparison of injury incidence and characteristics from 2010-2013. Article submitted, 2016



INTRODUCTIE - Blessures bij hardlopers

SUMMUM-2016 studie

Success Measurements and Monitoring Utrecht Marathon

- ✓ UMC Utrecht i.s.m. 20Knots
- ✓ **Inzicht krijgen in factoren die bijdragen aan een succesvolle voorbereiding en het succesvol uitlopen van de (halve) marathon**

* Succesvol = zonder blessures of ziektes



METHODE

Design:

- SUMMUM-2016 studie - prospectief cohort studie

Uitkomstmaten (online vragenlijsten):

- Persoonskenmerken, motivatie, ervaren succes (baseline vragenlijst)
- **Blessure registratie** (baseline vragenlijst en 2-wekelijkse vragenlijst)
- Kenmerken (soort en type) blessure (in te vullen als blessure wordt gerapporteerd)
- Trainings- en wedstrijdduren, inhoud, intensiteit en frequentie trainingen (baseline vragenlijst en 4-wekelijks)
- Preventie, weekprogramma (baseline vragenlijst en 4-wekelijks)



Blessure registratie: heeft u in de afgelopen 2 weken...

- 1. Problemen gehad tijdens 't sporten door een blessure of ziekte (B of Z)?**
Volledig deelgenomen zonder klachten / Volledig deelgenomen, maar wel problemen van B of Z / Gedeeltelijk deelgenomen vanwege B of Z / Niet deelgenomen vanwege B of Z
- 2. Uw trainingsvolume teruggebracht vanwege een B of Z?**
Niet / Enigszins / Matig / Veel / Ik heb niet kunnen deelnemen
- 3. Heeft een B of Z uw prestatieniveau tijdens 't sporten beïnvloed?**
Niet / Enigszins / Matig / Veel / Ik heb niet kunnen deelnemen
- 4. Heeft u last gehad van symptomen of gezondheidsklachten?**
Geen / Enigszins / Matig / Veel

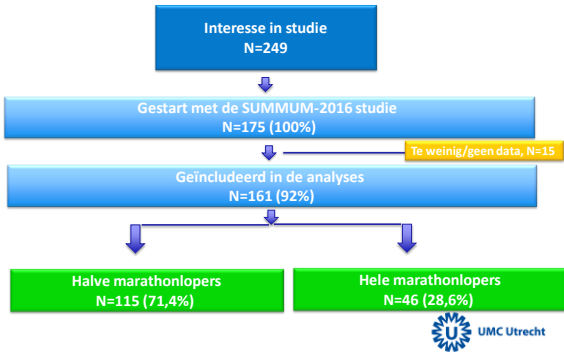


EEN TERUGBLIK...

[Film marathon - 8nov16.mp4](#)

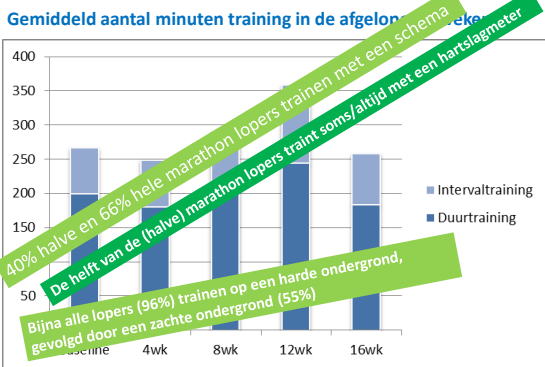


RESULTATEN - participanten SUMMUM-2016 studie



PERSOONSKENMERKEN		Totaal	Halve marathon	Hele marathon	p-waarde
Participanten SUMMUM-2016		Halve+Hele			
Totaal		161	115	46	
Persoonskenmerken					
Geslacht	Man n (%)	90 (56)	60 (52)	30 (65)	0,132
	Vrouw n (%)	71 (44)	55 (48)	16 (35)	
Leeftijd	Gemid (SD)	40,7 (11,7)	39,8 (12,0)	43,0 (10,7)	0,126
Lengte (cm)	Gemid (SD)	177,7 (9,4)	177,1 (9,7)	179,3 (8,6)	0,182
Gewicht (kg)	Gemid (SD)	72,6 (12,2)	72,6(12,7)	72,5 (11,1)	0,942
Ervaring met lopen (halve marathon)					
Aantal gelopen	0	108 (23)	88 (18)	20 (5)	
hele marathons	1≤2	26 (18)	18 (8)	8 (11)	
Totaal (1 jaar)	3≤9	16 (10)	14 (1)	7 (9)	
	≥10	10 (1)	1 (0)	10 (1)	
Aantal gelopen	0	44 (21)	41 (17)	3 (4)	
halve marathons	1≤2	29 (54)	24 (55)	5 (19)	
marathons	3≤9	47 (29)	30 (15)	17 (14)	
Totaal (1 jaar)	≥10	41 (13)	20 (7)	20 (6)	

TRAINING – Voorbereiding USP (halve) marathon

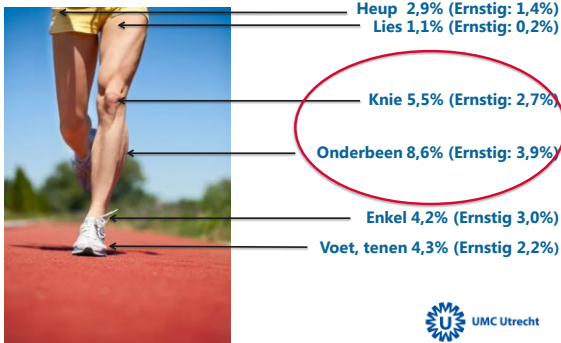


BLESSURES - SUMMUM studie 2016

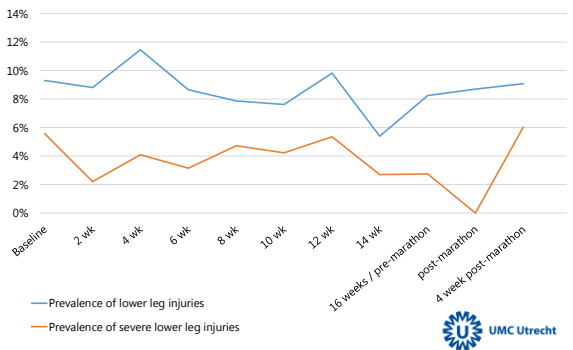
621 blessures
303 ernstige



BLESSURES – SUMMUM-2016 studie



ONDERBEENBLESSURES - Halve en hele marathon 2016



PREVENTIEVE MAATREGELEN Participanten SUMMUM-2016		Totaal Halve + Hele	Halve marathon	Hele marathon
Totaal		161	115	46
Trainingsselementen				
Warming-up	N (%)	110 (68%)	83 (72%)	27 (59%)
Cooling-down	N (%)	94 (58%)	71 (62%)	23 (50%)
Rekken/strekken	N (%)	122 (76%)	90 (78%)	32 (70%)
Hardloopschoenen en hulpmiddelen				
Adviesnieuwe hardloopschoenen	N (%)	97 (60%)	72 (63%)	25 (54%)
Gebruik >1 paar hardloopschoenen	N (%)	38 (24%)	27 (23%)	11 (24%)
Inlays	N (%)	29 (18%)	18 (16%)	11 (24%)
Compressiekousen	N (%)	33 (20%)	22 (19%)	11 (24%)
Brace, knie of enkel	N (%)	4 (2%)	2 (2%)	2 (4%)
Tape of kinesiotape, knie of enkel	N (%)	9 (6%)	7 (6%)	2 (4%)



Rapportage net na de marathon (N=107)

- **70 deelnemers gestart**
 - 7 andere afstand
 - 30 niet gestart
 - 16 i.v.m. blessures
 - 3 i.v.m. ziekte
- **66 deelnemers uitgelopen**
 - 1 gestopt i.v.m. blessure
 - 42 deelnemers klachtenvrij uitgelopen
 - 23 deelnemers met hinder van blessure uitgelopen



Hele marathon:
Snelste tijd: 3:14

Halve marathon:
Snelste tijd: 1:25



MOTIVATIE deelnemers USP (halve) marathon

- Vragenlijst bij start van de SUMMUM-2016 studie
- **Motief voor het lopen van een (halve) marathon:**

1. Psychologische reden (gem. 82)
2. Algemene gezondheid (gem. 39)
3. Doel bereiken (gem. 38)
4. Sociale reden (gem. 30)



MOTIVATIE deelnemers USP (halve) marathon

- Vragenlijst bij start van de SUMMUM-2016 studie
- **Motief voor het lopen van een (halve) marathon:**

1. Psychologische reden (gem 82)
2. Algemene gezondheid (gem 39)
3. Doel bereiken (gem 38)
4. Sociale reden (gem 30)



- **Een hogere score op het item 'ik wil mijn algemene gezondheid verbeteren' bij de motivatie vragenlijst lijkt de kans op blessures te verkleinen.**



Conclusies (1) – Trends SUMMUM-2016 studie

- **161 mensen hebben deelgenomen aan de SUMMUM-2016 studie**
- **70% van deze mensen is 4 maanden voorafgaand aan de (halve) marathon gestart met trainen**
- **In de voorbereiding wordt vanaf 4 maanden voorafgaand aan de (halve) marathon gem. 2,2 - 2,9 uur per week getraind**
- **Bijna de helft van de mensen traint a.h.v. een trainingsschema**



Conclusies (2) – Trends SUMMUM-2016 studie

- **In totaal hebben we >600 blessures geregistreerd** (van voorbereiding (4 maanden voor de marathon) tot 4 weken na de marathon)
- **Waarvan bijna de helft ernstig**
- **Blessures van onderbeen (8,6%) en knie (5,5%) werden het meest gerapporteerd**
- **Motivatie om de algemene gezondheid te verbeteren lijkt de kans op blessures te verkleinen**

Maar....



Doe mee aan de SUMMUM-2017 studie



Bionka Huisstede
✉ B.M.A.Huisstede@umcutrecht.nl

Thierry Franke
✉ T.P.C.Franke@umcutrecht.nl

