

VU Research Portal

Review of: van Mechelen W Aetiology and prevention of running injuries [Review of: W. van Mechelen (1992) Aetiology and prevention of running injuries]

Bouter, L.M.

published in

Tijdschrift voor sociale gezondheidszorg
1992

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Bouter, L. M. (1992). Review of: van Mechelen W Aetiology and prevention of running injuries [Review of: W. van Mechelen (1992) Aetiology and prevention of running injuries]. *Tijdschrift voor sociale gezondheidszorg*, 70, 615-616.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

AETIOLOGY AND PREVENTION OF RUNNING INJURIES /

W. van Mechelen

Proefschrift, Vrije Universiteit, Amsterdam 1992. 165 pag.

Deze dissertatie doet verslag van epidemiologisch onderzoek naar de achtergronden van blessures bij recreatieve hardlopers. In hoofdstuk 1 wordt een globaal overzicht van de incidentie en risicofactoren van sportblessures gegeven. Tevens schetst de auteur een aantal conceptuele problemen van onderzoek op dit terrein. Het tweede hoofdstuk bevat een review van de bestaande literatuur over de incidentie en risicofactoren van hardlooblessures. Hoofdstuk 3 en 4 beschrijven een patiënt-controle-onderzoek onder 16 paren mannelijke hardlopers die op leeftijd en wekelijkse loopafstand zijn gematcht. Hierin wordt geen bevestiging gevonden van het vermoeden dat spierstijfheid, spierkracht en krachtsverschillen tussen het linker- en rechterbeen belangrijke risicofactoren zouden zijn. Terecht merkt de auteur op dat het retrospectieve karakter en het feit dat niet voor andere risicofactoren gecorrigeerd kon worden, de reikwijdte van de studie fors beperken.

Hoofdstuk 5 beschrijft de resultaten van een gerandomiseerde trial bij 421 recreatieve mannelijke hardlopers waarin het effect van warming-up, stretching en cooling-down wordt bestudeerd. In de interventiegroep worden 5,5 blessures per 1000 hardlooppuren (95%-betrouwbaarheidsinterval (BI): 3,6-8,0) gerapporteerd en in de controlegroep

4,9 (95% BI: 3,1-7,4). Alleen de kennis over warming-up en cooling-down is in de interventiegroep meer toegenomen dan in de controlegroep. Aan de compliance heeft het niet gelegen: die was in de interventiegroep rond de 90% (volledig correcte uitvoering tussen de 50 en 70%). Een mogelijke oorzaak van de teleurstellende uitkomst was dat ook in de controlegroep ruim 90% op enigerlei vorm iets aan warming-up en cooling-down deed. In hoofdstuk 6 wordt een multi-pele logistische regressie-analyse gepresenteerd van het cohort uit de interventietrial. Ook daaruit komen weinig aanknopingspunten naar voren voor preventie: een meer dan gemiddeld aantal loopdagen (2,7 per week) verhoogt het risico (RR=4,4), meer dan 33 km. per week bij de baseline meting verlaagt het risico (RR=0,4) ('healthy runner effect'). Hoewel een negatieve algemene attitude met betrekking tot preventie het risico verhoogt (RR=3,7), blijkt een negatieve attitude aangaande cooling-down het risico juist te verlagen (RR=0,2). Voorlopig lijkt reductie van de wekelijkse loopafstand tot nul de enige effectieve preventiemogelijkheid te zijn.

Al met al een helder geschreven proefschrift dat vooral interessant is voor degenen die geïnteresseerd zijn in de etiologie van hardloopleessures of de methodologie van onderzoek gericht op de preventie van sportblessures. Doordat het een bundeling van artikelen is zijn er wel veel herhalingen. Zo kan men bij voorbeeld wel tienmaal lezen dat hardlopen zo populair is omdat 'all one needs is a track suit and a pair of running shoes'.

Lex Bouter, EMGO-instituut, Vrije Universiteit, Amsterdam
