



# Vrijwilligers/deelnemers gezocht!

## Wie zijn wij?

Wij zijn Camiel Kruiswijk en Sharon Damen, beiden fysiotherapeuten in een particuliere praktijk. Sinds februari dit jaar zijn wij gestart met de masteropleiding Musculoskeletaal (combinatie van manuele therapie en sportfysiotherapie). Daarnaast is Camiel zelf ook actief binnen de Baarnse Atletiek Vereniging bij de wedstrijdgroep.

## Wat wordt er van jou gevraagd als vrijwilliger/deelnemer?

Gedurende een periode van 8 weken (september – november) zult u wekelijks een korte vragenlijst invullen, met vragen over de intensiteit van de trainingen, (eventuele) pijnklachten.

## Waarom dit onderzoek?

Voor de masteropleiding moeten wij een onderzoek doen. Allebei liggen onze interesses binnen het hardlopen of zien wij veel geblesseerde hardlopers.

Hardlopen is een zeer populaire sport en een nog steeds groeiende sport. In 2014 waren er ruim 2 miljoen hardlopers in Nederland. Echter hardlopen blijkt ook een zeer blessure gevoelige sport. Oorzaken die veel genoemd worden zijn te snelle trainingsopbouw, vermoeidheid en verkeerd schoeisel.

Volgens de sportmerken zelf is een juiste keuze voor typen schoenen van essentieel belang om blessures te voorkomen. Vanuit de wetenschappelijke literatuur zijn de conclusies echter niet eenduidig. Er zijn nog de nodige tegenstrijdige berichten als het gaat om het verband tussen hardloopschoenen en hardloopblessures. Indien er meer inzicht is in welke mate het type hardloopschoen bijdraagt aan het ontstaan van hardloopblessures, kan dit leiden tot een betere blessurepreventie en daarmee minder blessures.

## Wat gaan we onderzoeken?

Ons onderzoeksvraag luidt als volgt: *Is er een verschil tussen neutrale hardloopschoenen en anti-pronatieschoenen ten aanzien van hardloopblessures?*

Door deelnemers met verschillende hardloopschoenen en voertypen in de tijd te volgen, willen wij kijken naar mogelijke verbanden tussen hardloopschoenen en bepaalde hardloopblessures.

***Bent u tussen 18 en 65 jaar? Loopt u al langer dan 12 maanden hard? Traint u minimaal 2 tot maximaal 4 keer per week? Traint u onder begeleiding van de trainers van BAV? En loopt u gemiddeld tussen 5 en 15 kilometer per training? DAN ZOEKEN WIJ JOU!***

**Ben je enthousiast geworden en zou je graag willen deelnemen aan het onderzoek?! Geef je dan op via: [bav.onderzoek@gmail.com](mailto:bav.onderzoek@gmail.com)**



Baarnse Atletiek Vereniging