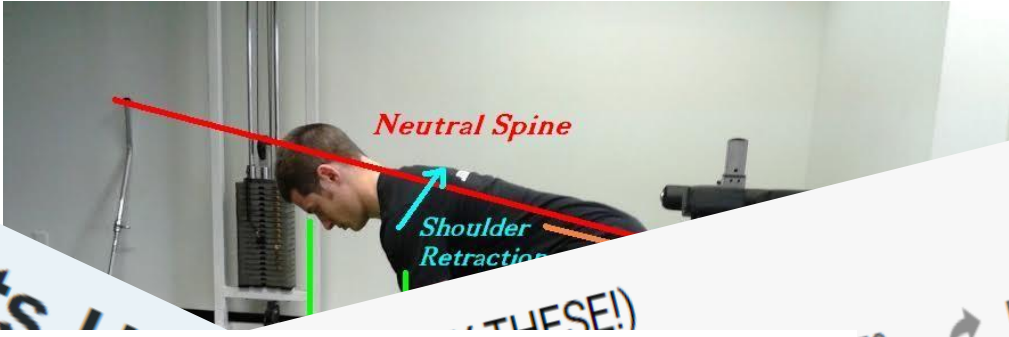


Vraag 8

7 Reasons Deadlifts Cause Lower Back Pain

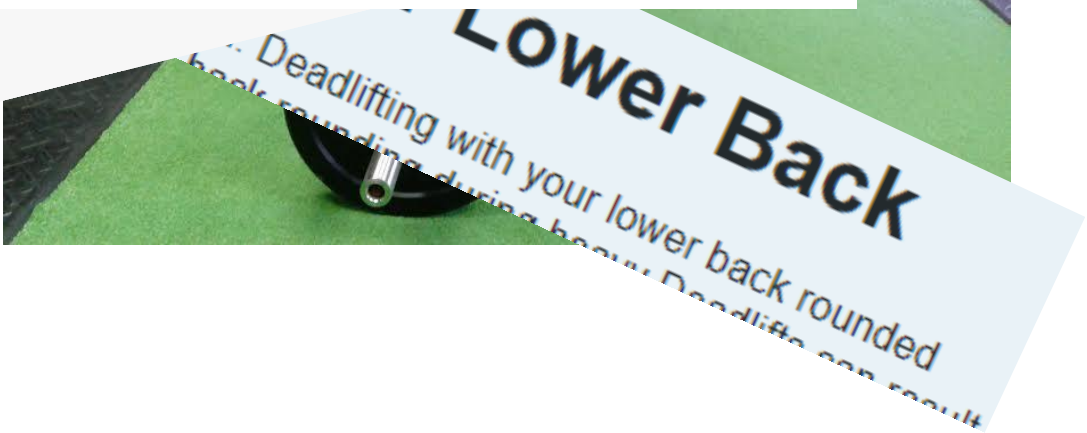
Lower back pain from Deadlifts may compress your spinal discs



6 Common Bent Over Row Mistakes

JULY 27, 2019

How To Squat Properly: 3 mistakes
926.336 weergaven • 16 feb. 2020



Doel oefening bepaalt:

Description of the exercises

Squat: a high bar squat was used with the barbell positioned on the lower part of the trapezius muscle, the pars descendens, just below the 7th cervical vertebrae (vertebrae prominens). The aim was to achieve a depth equal to 110° flexion in the knee joint with the back in a 60–70° angle relative to the floor. The spine was held in a neutral position during the whole range of motion to limit contra rotation of the pelvis, ensuring that an adequate lumbosacral alignment was maintained. The participants received instructions that the line of action had to pass through the midfoot through the whole range of motion to maintain the most optimal barbell path.

Wat is het doel van de oefening?

Vergroten kracht

vs

Verbeteren tilfunctie

Weefseladaptatie



RugNetwerk Twente

SAXION



Voor het optimaliseren van fysiotherapeutisch handelen bij LRP patiënten in Twente.

Performance vs Functie

- Is er een goede/slechte manier van bewegen?
- Voor optimale performance kan er een optimale manier van bewegen zijn
- Verander de uitvoering om performance te optimaliseren, niet voor het verkleinen van het risico op schade
- Aandacht voor vermijden nocebo-effecten
- Wat is het omslagpunt?
- Let op risico creëren niet helpend veiligheidsgedrag
- Correcte uitvoering VS positieve ervaring/motivatie



To flex or not to flex? Saraceni et al. 2019

- Beperkt/geen be...
lage rugpijn
- Coenen et al 20...
de boosdoener
- Geen bewijs dat
 - Flexie is juist fu
- Lumbale flexie is
 - Holder et al. 20...
ook al probeert
 - 50-75% flexie r

 **Greg Lehman**
@GregLehman

A brief dive into why you don't need to worry about spine flexion

Do you need to worry about spine flexion and lo...
Link kopiër...

MEER VIDEO'S

0:00 / 16:05

Do you need to worry about spine flexion and low back pain?
This 15 minute video is part of a larger deep dive into the research on whether lumbar spine flexion is an independent risk factor for low back pain. While i...
youtube.com

ke risicofactor is voor
maar niet de flexie is
kt:
oij tillen met een lordose,
eiten



Fear avoidance beliefs. Deborah Knechtle et al. 2020

- Lang bestaande maatschappelijke gedachte:
 - Tillen/deadliften/squaten met een gebogen wervelkolom leidt tot schade
 - De rug raakt gemakkelijk overbelast en herstel duurt lang
- Mensen bewegen anders bij (de verwachting van) pijn
- Chronische lage rugpijn >> pijngerelateerde angst >> gereduceerde lumbale flexie tijdens tillen
- protective trunk movement strategy is risicofactor voor persisterende rugpijn



Wanneer is vorm wel belangrijk?

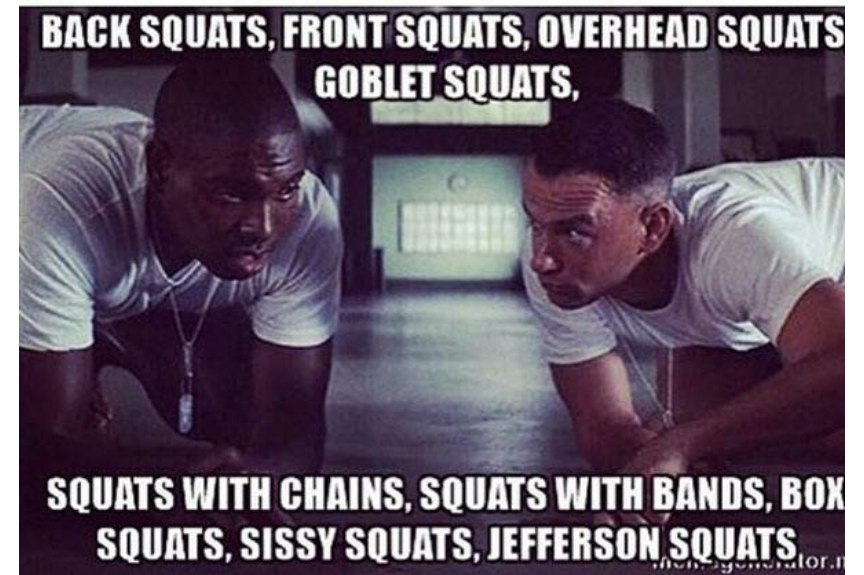
- Wat is de correcte vorm?
- Symptom modification bij acute pijn
 - Wanneer minder flexie de oefening wel mogelijk maakt
 - Belasten of beschermen?
- Hanteren van een verantwoorde, graduele opbouw
 - Geeft de structuren voldoende tijd zich te adapteren aan meer variatie later
- Variatie, zodat men vanuit verschillende positie kan tillen, bukken etc.
 - Een manier is dan vanuit de 'correcte' manier



Inter- and intra-individual variability in the kinematics of the back squat

Kristiansen et al. 2019:

- We bewegen allemaal anders
- Herhalen van beweging resulteert in verandering van bewegingspatroon
- Er is geen optimale strategie
- Promoot variatie in uitvoering, maar overdrijf niet



RugNetwerk Twente



Voor het optimaliseren van
fysiotherapeutisch handelen
bij LRP patiënten in Twente.