



Wat is er aan de hand?

Beweegredenen van gymnasten* om gebruik te maken van een polsbrace

J.W.D. Brouw

*Turners / turnsters

Inleiding

Polsklachten zijn een veel voorkomend probleem bij gymnasten van ieder niveau.¹ Exacte prevalentiecijfers binnen de turnsport zijn onbekend. Riscofactoren voor het ontstaan van polsklachten zijn een gewichtdragende functie en repeterende polsbelasting.² Uit de praktijk blijkt dat zowel nationale als internationale gymnasten gebruik maken van een polsbrace. Binnen fysiotherapie staat de meest optimale behandeling voor de patiënt centraal, gebaseerd op *Evidence Based Practice*.³ Hiervoor is het relevant te weten wat redenen zijn om een brace te gebruiken, zodat hierop ingespeeld kan worden.

Methode

- *Design*: kwalitatief onderzoek, waarbij semigestructureerde interviews zijn afgenomen bij gymnasten van zes verschillende turnverenigingen met een polsbrace in de voorgeschiedenis.
- *Dataverzameling*: op literatuur gebaseerde topics zijn aan bod gekomen, namelijk: gebruik van een polsbrace, ervaring met polsklachten en preventief gebruik van een polsbrace.^{1,2,4}
- *Data-analyse*: via transcriberen, open- en axiaal coderen en discussiëren zijn thema’s ontstaan die antwoord geven op de onderzoeksvraag.

Vraagstelling

Wat zijn beweegredenen van gymnasten om gebruik te maken van een polsbrace?

Resultaten

In totaal zijn elf gymnasten geïnterviewd. Zeven mannelijke- en vier vrouwelijke gymnasten van 16 tot en met 25 jaar. Variërend van eredivisie tot en met derde divisie turnen. Na data-analyse zijn zes verschillende thema’s naar voren gekomen.



Discussie

Afhankelijkheid en gebruik van de polsbrace kan verklaard worden vanuit het feit dat personen die pijn ervaren continu opzoek zijn naar strategieën ter pijninhibitie. Zodra hierbij succeservaring plaatsvindt grijpen zij eerder terug naar deze strategie.⁵ Het effect van de polsbrace op het gebied van pijn is niet aangetoond. Door de brace kunnen gymnasten de trainingen voortzetten in combinatie met de overbelastingsklachten die zij ervaren. Echter blijkt dit geen ideale situatie voor de gymnast.⁶ Jonge gymnasten, onder de 16 jaar, zijn niet geïnccludeerd tijdens dit onderzoek, terwijl hierbij juist overbelastingsklachten van het polsgewricht met name voorkomen. Daarom is vervolgonderzoek naar de effectiviteit van de polsbrace bij zowel jongere als oudere gymnasten raadzaam om nieuwe inzichten te genereren.

Conclusie

Gymnasten maken met name gebruik van een polsbrace vanwege pijn aan het polsgewricht. Deze klachten ontstaan in de meeste gevallen ten gevolge van een overbelasting. De keuze voor een polsbrace wordt niet altijd zelf gemaakt. Gymnasten benoemen afhankelijk te worden van de brace en negatieve aspecten, maar de meesten maken vooralsnog gebruik van de polsbrace. Trainingsfactoren en het gevoelsaspect spelen hierbij ook een rol.

Aanbeveling
Fysiotherapeuten en coaches moeten inspelen op het gebied van polsklachten. Met name op het gebied van pijn door middel van een eventuele pijneducatie.

Referenties
¹ DiFiori, J., Puffer, J., Aish, B., & Dorey, F. Wrist pain, distal radial physeal injury, and ulnar variance in young gymnasts: does a relationship exist? *Am J Sports Med* 2000, 879-885.
² Hecht, S. Why Wrist Pain Is Common in Gymnasts. *Human Kinetics*, 2006, 62-65.
³ Kuiper, C., Verhoef, J., De Louw, D., & Cox, K. *Evidence based practice voor paramedici: Methodiek en toepassing*. Den Haag: Lemma; 2008.
⁴ Sinclair, S., Vincent, H., & Richards, J. Effect of prophylactic knee bracing on knee joint kinetics and kinematics during netball specific movements. *Physical Therapy Sport*, 2016, 30072-30074.
⁵ Schreurs, K., & Veehof, M. *Jaarboek Fysiotherapie Kinesitherapie*. 2008, 196-207.
⁶ Bushman, B.A. Finding the Balance Between Overload and Recovery. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 2002, 5-8.