

Judoka's ten voeten uit...

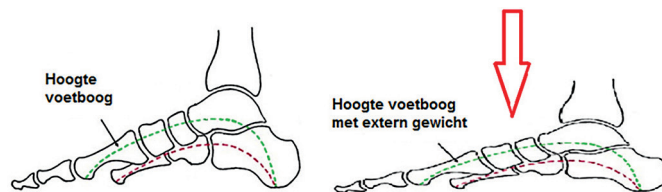
Wist u dat van de 20 miljoen individuen die wereldwijd aan judo participeren, er jaarlijks tussen de 11% en 29% geblesseerd raken? En wist u dat het ontstaan van deze blessures mogelijk een relatie kan hebben met het soort voet dat judoka's hebben?

Er zijn drie categorieën van voettype, gebaseerd op de hoogte van de voetboog: de "holle voet", de "neutrale voet" en de "platvoet". Verschillende onderzoeken laten zien dat het hebben van een platvoet, en in mindere mate het hebben van een holvoet, een groter risico geeft om geblesseerd te raken aan het onderste lidmaat (= been + voet). Dit wordt bevestigd door studies specifiek gericht op sporters.²

Het is bekend dat het dragen van een extern gewicht van invloed is op de hoogte van de voetboog³, zoals geïllustreerd in onderstaande afbeelding. Met andere woorden, het extern gewicht zorgt voor het afvlakken van de voet.

Verschillende studies laten zien dat sportspecifieke training een blijvend effect kan hebben op de hoogte van de voetboog.^{4,5} Of het dragen van een extern gewicht een "blijvende platvoet" bij judoka's kan veroorzaken, is echter nog nooit onderzocht. Daarom hebben we recentelijk onderzocht of judoka's plattere voeten hebben dan gemiddeld. De voetbooghoogte van 18 judoka's werd met verschillende methodes gemeten, en vergeleken met de voetbooghoogte van 18 controlepersonen. En wat bleek? De judoka's hadden inderdaad een significant lagere voetbooghoogte dan gemiddeld. Deze bleek 12% lager te zijn dan een gemiddelde waarde gebaseerd op 1700 voeten.

Belangrijk bij dit resultaat te vermelden is dat voor dit onderzoek maar op één moment is gemeten, waardoor geen uitspraak gedaan kan worden over oorzakelijkheid. De mogelijkheid bestaat dat niet, zoals veronder-



steld, judo een lagere voetbooghoogte tot gevolg heeft, maar deze lagere voetbooghoogte nu juist betere judoresultaten mogelijk maakt. Met andere woorden, judoka's met platvoeten zijn mogelijk in het voordeel, bijvoorbeeld door meer stabiliteit als gevolg van een groter contactoppervlak met de mat. Hierdoor zou een natuurlijk selectieproces kunnen ontstaan van judoka's met platvoeten. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen hoe dit nu juist zit.

*S.E. de Bart, M.C. Franken, E. Zinzen en J.P. Baeyens.
Vakgroep Bewegingsvorming en Sportwetenschappen (BESW) – VUB*

Bronvermelding:

1. Pocecco, E., Ruedl, G., Stankovic, N., Sterkowicz, S., Del Vecchio, F. B., Gutiérrez-García, C., ... Burtcher, M. (2013). Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47(18), 1139–43. <http://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092886>
2. Lakstein, Fridman, Ziv, & Kosashvili, 2010; Levy et al., 2006; Mei-dan et al., 2005; Moen et al., 2012; Pohl, Hamill, & Davis, 2009; Ribeiro et al., 2011; Tweed, Campbell, & Avil, 2008; Yates, 2004)
3. Lopez, N., Alburquerque, F., Santos, M., Sanchez, M., & Dominguez, R. (2005). Evaluation and analysis of the footprint of young individuals. A comparative study between football players and non-players. *Eur J Anat*, 9(3), 135–142.
4. Klingele, J., Hoppeler, H., & Biedert, R. (1992). Statistical deviations in high-performance athletes. *Schweiz Sports Medicine*, 41(2), 55–62.
5. Aydog, S. T., Tetik, O., & Demirel, H. A. (2005). Differences in sole arch indices in various sports. *British Journal of Sports Medicine*, 39(2), e5–e5. <http://doi.org/10.1136/bjism.2003.011478>

Interprovinciale Ploegenontmoeting U13

Lummen 11 november 2015

West-Vlaanderen wint de Interprovinciale Ploegenontmoeting U13

Judoschool Lummen en het Provinciaal Comité Limburg zetten een knappe organisatie neer van de Interprovinciale U13 Ploegenontmoeting. Een prachtige judodag, opgevrolijkt door de Rode Neuzen Dag, voor de aankomende wedstrijdjudoka's van alle 5 Vlaamse provincies met als winnaar de jongens en meisjes van

West-Vlaanderen.

1. West-Vlaanderen: 87 overwinningen
2. Oost-Vlaanderen: 61 overwinningen
3. Antwerpen: 52 overwinningen
4. Limburg: 47 overwinningen
5. Vlaams-Brabant: 38 overwinningen

Proficiat aan alle deelnemers en de wedstrijdorganisatie. Tevens danken wij de organisatie voor het zeer positieve initiatief rond de Rode Neuzen Dag.

*Bart Geelen
Sporttechnisch Coördinator*

