

## Universiteit van Gent: Trampolinespringen goed voor uw rug!



In een studie uitgevoerd door Dejaeghere Severine en Matthys Heleen van de Universiteit Gent wordt de **rompspieractiviteit** tijdens **trampolinespringen** geëvalueerd. Uit eerder onderzoek van andere wetenschappers is gebleken dat het gebruik van een **onstabiel oppervlak** leidt tot een verhoogde activatie van de spinale spieren, wat tevens voordelig blijkt voor de stabiliserende spieren. Uit het huidige onderzoek komt voort dat trampolinespringen een **goede stabilisatieoefening** is voor mensen die te kampen hebben met **(lage) rugproblemen**.

### **Het onderzoek**

Het doel van het onderzoek is om de **spieractiviteit** te analyseren tijdens het trampolinespringen. Hierbij willen de onderzoekers nagaan of verschillende resultaten optreden tijdens **verschillende hoogtesprongen**.

Het onderzoek is uitgevoerd met behulp van 15 (gezonde) proefpersonen. De proefpersonen moesten op 3 verschillende manieren bewegen op een klinische trampoline met elastiekvering: **bouncing** (waarbij de voeten amper van de mat af komen), een **lage sprong** en een **hoge sprong**.

In hun proefschrift komen de auteurs tot de conclusie dat een toenemende mate van spieractiviteit optreedt tijdens de fase van toenemende spronghoogte bij trampolinespringen. Er wordt in het onderzoek onderscheid gemaakt van 4 verschillende fasen van trampolinespringen: (1) de afstoot of afzet fase, (2) de stijgende fase, (3) de dalende fase, (4) de landingsfase.

### **Resultaten**

Volgens de wetenschappers zijn de effecten van fase één en twee op de spieractiviteit nagenoeg hetzelfde. Tijdens de eerste en tweede fase van de sprong wordt de **grootste spieractiviteit** bij de proefpersonen aangetroffen. Deze grote spieractiviteit treedt dus voornamelijk op wanneer het lichaam zich tegen de zwaartekracht in beweegt (en tijdens de landing).

Bij een toenemende spronghoogte ontstaat een toenemende spieractiviteit. Hoe hoger de sprong hoe intenser het effect op het lichaam. Volgens de resultaten van het onderzoek is rustig bouncen in vergelijking met hoog springen het **beste** voor mensen met rugklachten, hierbij wordt de romp het beste **gestabiliseerd**. Dit betekent volgens de auteurs dat men trampolinespringen zeer goed kan inzetten in een **behandelprogramma** om de (lage)rugspijeren te stabiliseren. Dit komt volgens Severine en Heleen door het feit dat het bouncen op een trampoline een **lage impact** veroorzaakt op de wervelzuil. Bovendien is trampolinespringen eenvoudig toe te passen voor iedereen en is het minder gevaarlijk om uit te voeren dan andere vormen van beweging voor patiënten met rugklachten.

### **Link naar het artikel:**

[http://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/459/169/RUG01-001459169\\_2011\\_0001\\_AC.pdf](http://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/459/169/RUG01-001459169_2011_0001_AC.pdf)