

Visie van fysiotherapeuten op het gebruik van een polsbrace bij wedstrijd turners.

Laura van den Breeden

Fysiotherapie Fontys Paramedische Hogeschool

Inleiding

De polsbrace kan als hulpmiddel worden ingezet bij het turnen. Het doel om een brace te adviseren kan om verschillende redenen zoals: stabiliteitsverbetering, pijnvermindering of ter preventie van blessures^{1,2,3}. Om goede en verantwoorde zorg voor de turners te kunnen leveren dienen therapeuten hun keuzes te baseren op Evidence Based Practices⁴. Tot op heden is het onbekend wanneer fysiotherapeuten een polsbrace adviseren bij turners en hoe ze tot deze conclusie komen. Met de resultaten van dit onderzoek kan er gekeken worden of de polsbrace een passend middel is voor het doel waar het momenteel voor gebruikt wordt.

Wat is de visie van fysiotherapeuten op het gebruik van een polsbrace bij wedstrijd turners?

Methode

Design:

Kwalitatief onderzoek met semigestructureerde interviews die afgenomen zijn bij tien fysiotherapeuten die nauw samenwerken met wedstrijdturners.

Dataverzameling:

Verschiede topics zijn tijdens de interviews aan bod gekomen: Polsklachten, de polsbrace als hulpmiddel, factoren die de behandelkeuze beïnvloeden, stabiliteit, pijn en preventie.

Data-analyse:

De interviews zijn getranscribeerd, waarna open gecodeerd en axiaal gecodeerd. Hieruit zijn thema's ontstaan die antwoord geven op de hoofdvraag.



Resultaten

N=10 ♀4 ♂6 gemiddelde werkervaring: 11,2 jaar

Indicaties om een brace te adviseren

"Je gaat de brace gebruiken als iemand veel pijn heeft. En dan in de eerste fase ga je de brace vooral gebruiken om die pijn en ontsteking weg te krijgen." (Deelnemer 2)

Pijn, instabiliteit en overbelasting klachten.

Brace niet als primaire interventie

"Ik geef nooit een brace mee and that's it. Uiteindelijk wil je optimale functie van het gewricht en daar hoort een stukje stabiliteit, kracht en mobiliteit ook bij." (Deelnemer 6)

Naast de polsbrace moet ook de oorzaak van de klacht worden aangepakt.

Zichtbare effecten van de brace

"Je merkt wel dat als er iemand eenmaal aan de brace vast zit dat ze ook voelen dat ze de brace nodig hebben omdat ze anders niet kunnen turnen." (Deelnemer 10)

Fysieke en psychische effecten van de polsbrace.

Inzet van de brace

"De meeste polsklachten komen echt alleen maar voor bij voltige. Dat is zo'n heftig steunmoment dus dan hoor je ook meestal, daar beginnen klachten mee." (Deelnemer 5)

Bij de turntoestellen: vloer, sprong en voltige.

Overige factoren die het gebruik van polsbraces beïnvloeden

"Tegenwoordig zijn braces gewoon best goed. En dan voorkom je dus een hele hoop kosten in de zorg en je helpt klachten bij een sporter te voorkomen." (Deelnemer 6)

Kosten van een brace en de leeftijd van de turners.

Discussie & Conclusie

Gebleken is dat ervaringen van fysiotherapeuten over het inzetten van een brace bij pijn- en instabiliteitsklachten gelijk is aan onderzoeken naar enkel- en kniebraces. Echter ontbreekt onderzoek naar het effect van de polsbrace op deze klachten. Sportprestaties worden gunstig beïnvloed doordat de brace een gevoel van veiligheid geeft. Hierdoor worden turners sneller afhankelijk van een brace. Langdurig gebruik maken van een brace wordt niet aangeraden, dit heeft een nadelig effect op de spieractiviteit en stabiliteit van de pols. Wat langdurig gebruik maken van een polsbrace precies inhoudt, is nog onduidelijk.

De brace is volgens fysiotherapeuten vooral een aanvullende interventie naast oefentherapie om polsklachten te verminderen bij pijn- en instabiliteitsklachten en ter preventie van recidiverende polsklachten. De brace biedt de turner een gevoel van veiligheid waardoor sportprestaties gunstig beïnvloed worden.

In vervolg onderzoek zou gekeken kunnen worden of de polsbrace daadwerkelijk effectief is bij pijn- en instabiliteitsklachten van de pols.

Naam: Laura van den Breeden E-mail: lauravandb@hotmail.com Tel. nummer: 06-46496867 Student nummer: 2328534

Referenties

1. Sinclair, J., Selfe, J., Taylor, P., Shore, H., & Richards, J. (2016). Influence of a knee brace intervention on perceived pain and patellofemoral loading in recreational athletes. Clin Biomech, (37);7-12.
 2. Sinclair, J., Vincent, H., & Richards, J. (2016). Effect of prophylactic knee bracing on knee joints kinematics during netball specific movements. Phys Ther Sport , 30072-30074.
 3. Grant-Ford, M., Michael, R., Scott, H., Mary, F., & Ann, E. (2003). Effect of a Prophylactic Brace on Wrist and Ulnocarpal Joint Biomechanics in a Cadaveric Model. The American Journal of Sports Medicine , 736-743.
 4. Kuiper, C., Verhoef, J., De Louw, D., & Cox, K. (2008). Evidenced based practice voor paramedici: Methodiek en toepassing (2e druk ed.). Den Haag: LEMMA.
- Met dank aan F. Cornelis en alle deelnemende fysiotherapeuten.