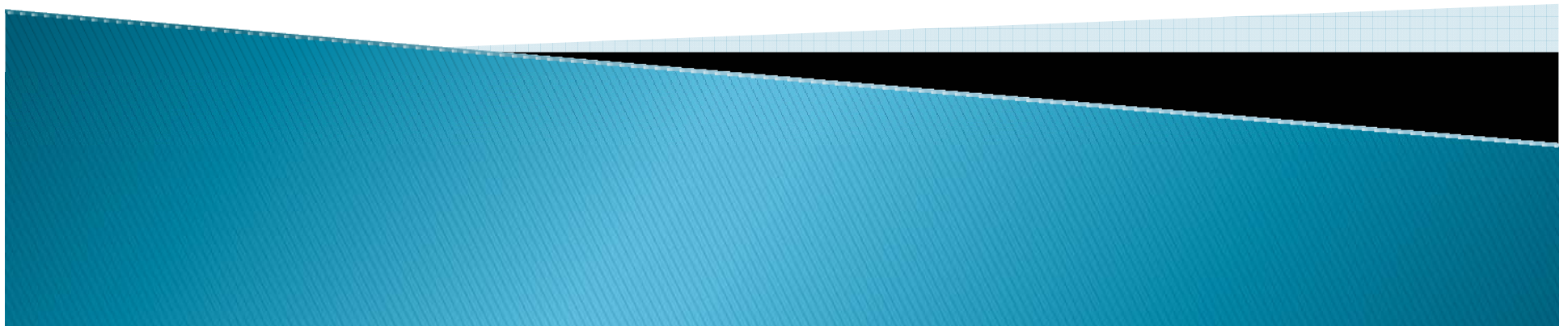


# Enquête UZA loopt 2009

Dr. T. Dooms



# “UZA loopt”

**Start:** mei 2008

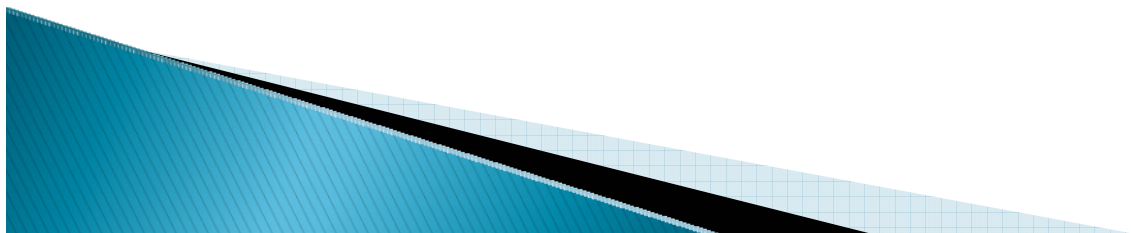
**Doel:** Antwerp 10 miles april 2009

**Programma:**

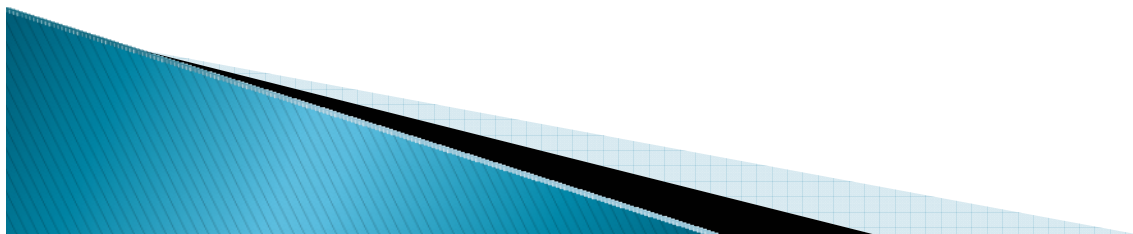
0–5 km: Start To Run

5–15 km: schema trainers

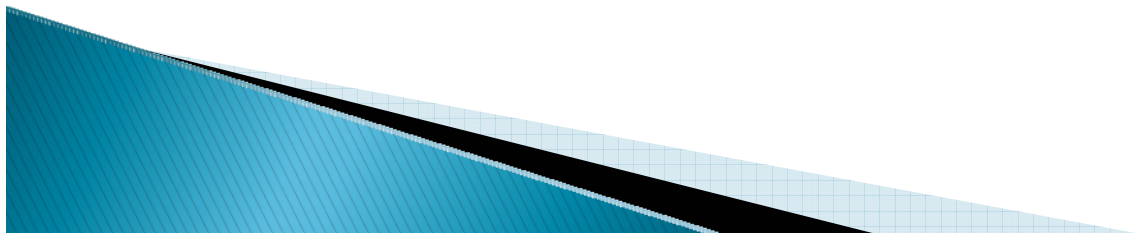
**Trainingen:** begeleiding trainer 1x /week



- ▶ **Vragenlijst : juni 2009**
- ▶ 239 ingeschreven “UZA loopt”
- ▶ 102 antwoorden

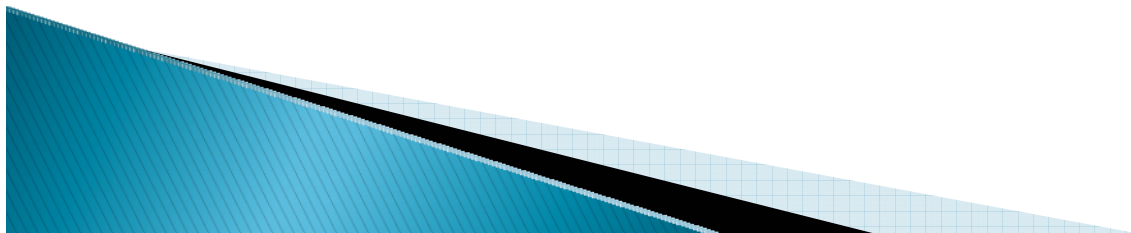


# Resultaten

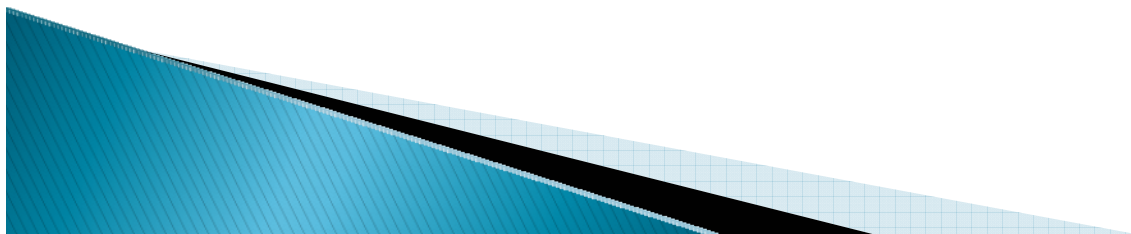


# Algemene kenmerken

- ▶ **Geslacht** : 21 mannen  
81 vrouwen
- ▶ **Leeftijd** : tss 24j en 63j
  - Gemiddeld 42,5 j
- ▶ **Lichaamslengte** : tss 151 en 193 cm
  - Gemiddelde lengte man : 173,5 cm
  - Gemiddelde lengte vrouw : 166,5 cm
- ▶ **BMI**: tss 18,4 en 34,1
  - Gemiddeld : 23,5



- ▶ **Job:** zittend werk : 40 / 101  
niet-zittend werk : 61 / 101
- ▶ **Lopen als sport vorige 12 maand :** 28 / 74  
(38%)
- ▶ **Andere sport :** 61 / 102  
van 1 tot 14 uur per week



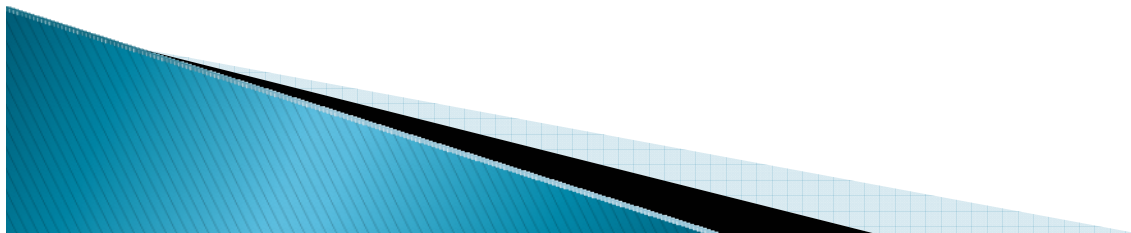
# Trainingen

## Loopschema :

zelfstandig, schema webstek : 18/102

met trainer : 58/102

ander schema : 26/102

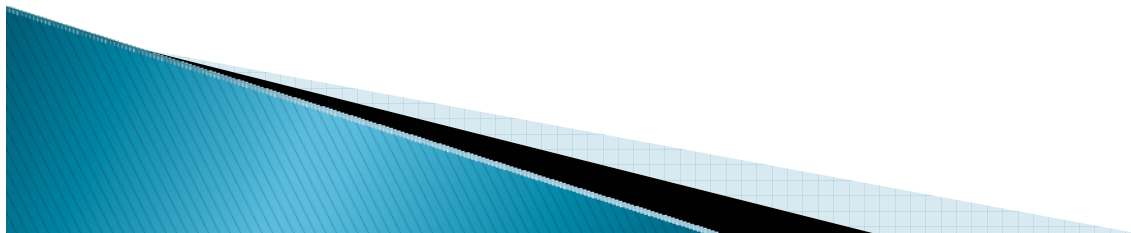


## Duur per training :

- <30 min : 18/97
- tss 30 en 60 min : 73/97
- >60 min : 6/97

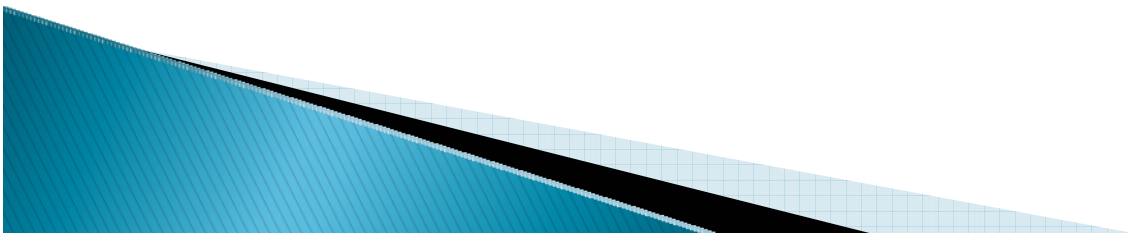
## Frequentie:

- 1 /week : 3/100
- 2 /week : 34/100
- 3 /week : 57/100
- > 3 /week : 6/100



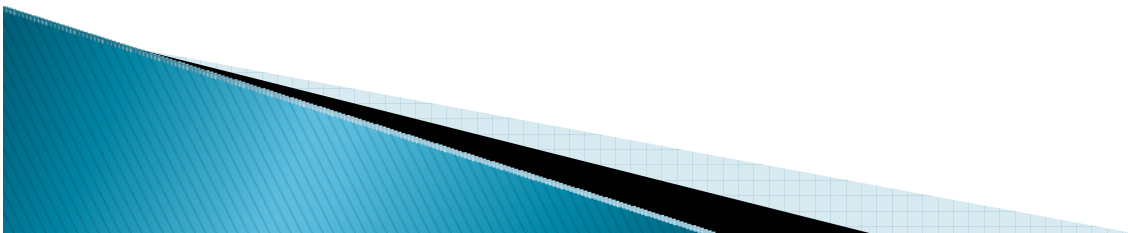
Aantal deelnemers met een medisch probleem:

58/102

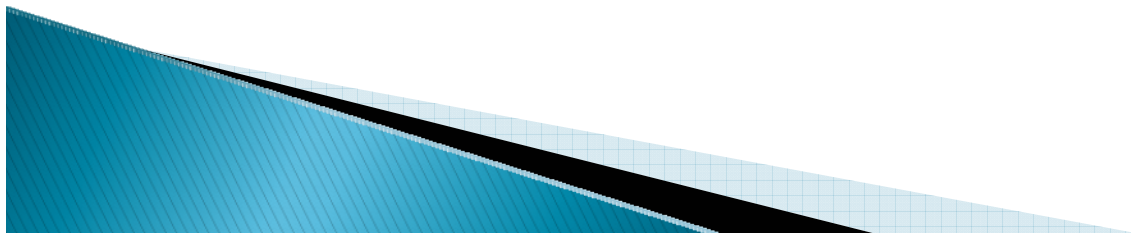


## Aard medisch probleem :

- Orthopedisch : 52 / 58 (90%)
- Cardiaal (ritmestoornis) : 3
- Maag-darmprobleem : 3
- Duizeligheid : 2
- Ademhalingsprobleem : 2
- Ernstige vermoeidheid : 2

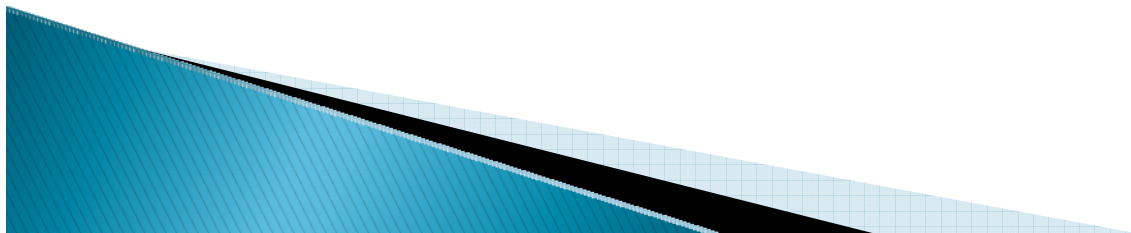


- ▶ **Ontstaan van de klachten :**
  - plots : 17/55 (31%)
  - geleidelijk : 38/55 (69%)
- ▶ **Door het lopen zelf : 45/49 (92%)**
- ▶ **Zelfde klacht in verleden : 25/55 (45%)**



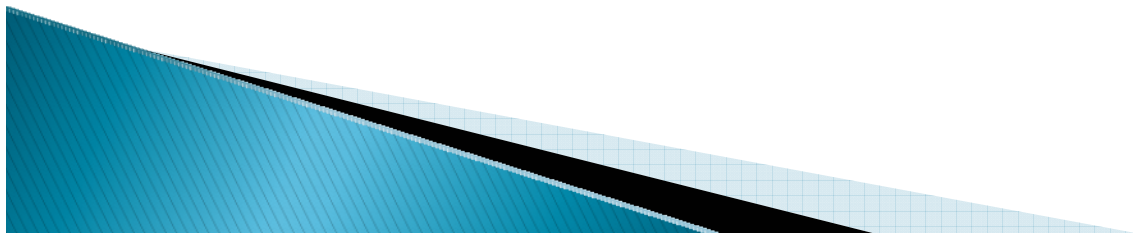
## Lokalisatie klachten :

- Knie : 32
- Onderbeen : 16
- Enkel : 13
- Heup–bekken : 12
- Voet–tenen : 8
- Lage rugstreek : 5
- Heup–lies : 4
- Schouder : 4
- Nek–hals : 2
- Bovenbeen : 1
- Bovenarm : 1



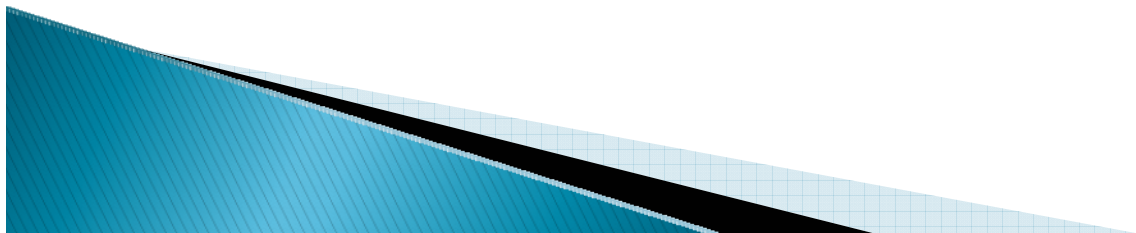
## Diagnoses 23 respondententen

- ▶ Stressfractuur : 6, waarvan 2 bij 1 persoon
- ▶ Botoedeem : 1
- ▶ Achillespeesprobleem : 6
- ▶ Meniscusscheur : 1
- ▶ Iliotibiaal frictiesyndroom : 1
- ▶ Luxatie enkel : 1
- ▶ Frozen shoulder : 1
- ▶ Slijmbeursontsteking : 1
- ▶ Hielspoor : 1
- ▶ Meerdere spierproblemen



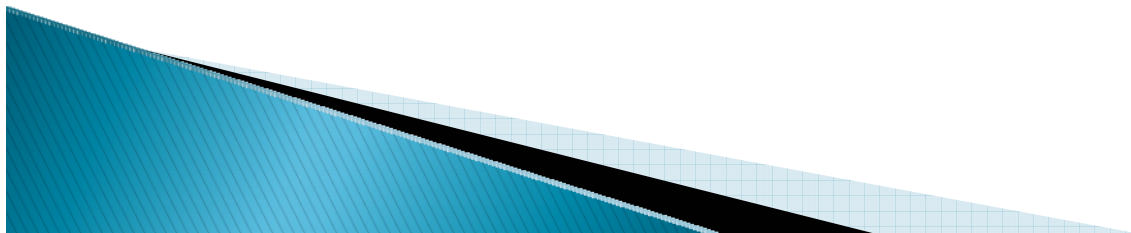
**Stressfracturen :**

in de groep die vroeger niet gelopen had  
>40 jaar



## **Gevolg :**

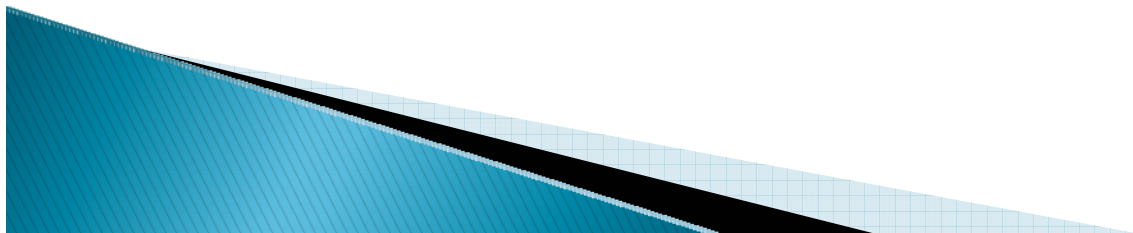
- ▶ **Stop lopen : definitief : 12/58 (21%)**  
**tijdelijk : 20/58 (34%)**
  - Van 1 dag tot 10 maand
- ▶ **Consultatie bij arts : 34/58 (53%)**
- ▶ **Behandeling : 31 /58**
- ▶ **Ziekteverlof : 1**



# Logistische regressie

significant verband tss medisch probleem en :

- duur training : meer als  $> 30$  minuten trainen ( $p=0,034$ )
- job : minder indien zittend werk ( $p=0,038$ )
- frequentie van de training : meer als 3 keer of meer per week ( $p=0,074$ )



# Conclusie

Voor de start van een looptraining : analyse van medische problemen in de voorgeschiedenis

Tijdens de looptraining : aandacht voor beginnende klachten

Trainingsprogramma aanpassen aan mogelijkheden van individu en reeds bestaande fysieke belasting door o.a. job

