

Project Gezonde Verbeelding bij sportblessures van start

Sporters die een blessure hebben opgelopen en revalideren bij het Sport Medisch Centrum van de KNVB in Zeist, het Sport Medisch Centrum Papendal in Arnhem of bij Medicort in Utrecht, kunnen sinds begin juni daarbij gebruik maken van de proefversie van de CD 'Gezonde Verbeelding bij sportblessures'. Bij deze centra is het Van Praag Instituut een pilotproject gestart om te onderzoeken of sporters – en dan gaat het zowel om topsporters als om recreatieve sporters – de CD ervaren als extra steun in hun revalidatieproces.

Er zijn 1,4 miljoen sportblessures per jaar, met een kostenpost van €590 miljoen, waarvan €55 miljoen voor fysiotherapie: sporten is gezond, maar als het mis gaat zijn de kosten niet gering. En voor de sporter is het vaak een lange, eenzame weg naar herstel, die veel doorzettingsvermogen vraagt. Revalidatie van sporters gebeurt vooral op basis van een medisch en/of fysiotherapeutisch behandelplan. In de normale situatie maakt 70–99% van de (top-)sporters gebruik van visualisatieoefeningen om hun training en prestatie te verbeteren. Uit onderzoek blijkt dat de revalidatie van een blessure voorspoediger verloopt als sporters dit visualisatievermogen ook toepassen tijdens hun herstelperiode.

In dit pilotproject krijgen geblesseerde sporters van de drie sportmedische centra de CD mee naar huis met het verzoek deze gedurende 3–6 weken meerdere keren per week – bij voorkeur dagelijks – te gebruiken. Daarna wordt hun gevraagd wat zij van de CD vinden, maar vooral of zij zelf een effect ervaren met betrekking tot de revalidatie. Daarnaast wordt aan de fysiotherapeuten gevraagd of zij een dergelijke CD een zinvolle aanvulling op het behandelprogramma vinden. Op de CD staan naast een instructie voor gebruik vier verschillende oefeningen. Elke oefening bestaat uit gesproken tekst, ondersteund door rustige muzieklanken. De eerste twee oefeningen zijn fysieke ontspanningsoefeningen, de derde oefening is een 'healing imagery', gericht op herstel. De vierde oefening is een 'performance imagery' die de aandacht focust op de uiteindelijke uitkomst van de revalidatie, namelijk het weer kunnen sporten op het oude niveau. De CD wordt afgesloten met een reeks affirmaties.

Verwacht wordt dat het project eind 2008 kan worden afgesloten met een rapportage en een definitieve versie van de CD, die opgenomen zal worden in de reeks 'Gezonde Verbeelding', die het Van Praag Instituut samen met Elsevier Gezondheidszorg uitgeeft.