



Aan: SNZeeland leden
Van: Frederick Lanszweert
Betreft: Artikelronde 10

Gent, 14 september 2017

Beste SNZ collega,

Het presenteren van deze tiende artikelronde is mijn eerste officiële bijdrage als vakinhoudelijk bestuurder van het SchouderNetwerk.

Binnen een tweetal maanden gaat onze najaarsbijeenkomst door. Tijdens deze bijeenkomst gaan we een kritische blik werpen op de diagnostische waarde van biceps- en rotatorcufftesten, aan de hand van validiteit en bruikbaarheid van deze testen.

Als inhoudelijk artikel kozen we voor 'Biceps disorder rehabilitation for the athlete – a continuum of moderate- to high-load exercises' uit het AJSM 2016 (Cools et al). De keuze voor dit artikel was evident: enerzijds is het de follow up study van een eerder door jullie gelezen artikel ('Rehabilitation exercises for athletes with biceps disorders and SLAP lesions' – AJSM 2014). Anderzijds is dit een artikel waar je als fysiotherapeut snel mee aan de slag kunt: from the paper to the patiënt. Het artikel geeft duidelijke handvaten voor een juiste selectie van oefeningen met verschillende belasting op de biceps.

De vragen hieronder zijn voornamelijk praktijkgeoriënteerd en zijn erop gefocust om het artikel met praktisch oog te lezen. M.i. haalt dit artikel hieruit zijn grote waarde.

Veel leesplezier en tot op de najaarsbijeenkomst!

Frederick Lanszweert

Dit formulier is ingestuurd door (**naam**):

Vraag 1. Welke oefening is **de beste keuze** voor high load training van de LT met lage belasting op de biceps?

- a. Oefening 8: Arm shake with Xco-trainer
- b. Oefening 3: Pull up in pronation with Redcord
- c. Oefening 7: Throwing forward flexion in 90° with soft weight ball
- d. Zulke oefening bestaat niet

Vraag 2. Welke oefening is **de beste keuze** voor high load training van de SA met lage belasting op de biceps?

- a. Oefening 1: Lateral pull-down in pronation
- b. Oefening 8: Arm shake with Xco-trainer
- c. Oefening 7: Throwing forward flexion in 90° with soft weight ball
- d. Zulke oefening bestaat niet

Vraag 3. Welke oefening is een high load oefening voor de biceps met moderate load op de UT?

- a. Oefening 7: Throwing forward flexion in 90° with soft weight ball
- b. Oefening 11: Reverse punch with elastic tubing
- c. Oefeningen 7 en 11
- d. Zulke oefening bestaat niet

Vraag 4. Er is geen statistisch significant verschil in de %MVIC tussen 'Chest shake with Xco-trainer' en 'Arm shake with Xco-trainer'

- a. Juist
- b. Fout

Vraag 5. Wanneer ik postoperatief een oefening wil selecteren die de biceps laag belast, maar met een hoge belasting op de MT, dan kies ik best 'Arm shake with Xco-trainer'.

- a. Juist
- b. Fout

Vraag 6. Welke uitspraak in verband met bicepsgerelateerde schouderklachten is niet correct?

- a. Tijdens een bovenhandse worp kunnen bicepsletsels zowel ontstaan tijdens de late cocking fase als tijdens de follow-through fase

- b. Progressieve activatie van de biceps in combinatie met activeren van specifieke scapulothoracale of glenohumerale spieren is belangrijker bij conservatieve behandeling van letsels dan bij postoperatieve revalidatie van bicepsgerelateerde schouderklachten
- c. Bij het onderzoeken van schouderklachten kunnen spieren van de rotator cuff niet onderzocht worden met behulp van oppervlakte EMG.

Vraag 7. Mijn mening over de waarde van dit artikel met betrekking tot de fysiotherapeutische relevantie is een (0 tot 10):	
Vraag 8. Mijn mening over de waarde van dit artikel met betrekking tot de daadwerkelijke implementatie in de praktijk is een (0 tot 10):	
Vraag 9. Het uitvoeren van deze opdracht (lezen, interpreteren, antwoorden) kostte mij het aantal minuten dat ik in de volgende kolom noteer:	