

Evidence Based

Sport Compressiekousen van Herzog Medical getoetst aan de wetenschap

Dat de Herzog Sport Compressiekousen doen wat ervan gezegd wordt vindt ondersteuning in een aantal wetenschappelijk opgezette studies. Van een viertal ervan volgen hieronder de samenvattingen en conclusies. Voor de oorspronkelijke en complete artikelen zie www.herzogmedical.com

Sport Compressiekous bij kuitklachten; wat vindt de sporter ervan?

Door G. Lentjens, I. van de Port en F. Backx

Revalidatie en Sportgeneeskunde, UMC Utrecht.

De studie betreft een gebruikersonderzoek waarbij de ervaringen van de sporters m.b.t. het gebruik van de Herzog Sport Compressiekousen zijn vastgelegd.

Het betrof sporters met recidiverende kuitklachten van het achterste of laterale compartiment. Zij droegen de kousen gedurende drie maanden tijdens en tot één uur na de sportactiviteit. De gestandaardiseerde interviews werden afgenomen vóór aanvang van het onderzoek, na één maand en na drie maanden na de start.

De populatie betrof 20 mannen en 11 vrouwen uit de sporten hardlopen, volleybal, voetbal en korfbal. De gemiddelde trainingsduur was 60-90 minuten.

Herstel van kuitklachten:

Na één maand zijn de klachten van 22 sporters verminderd en van 3 sporters zelfs geheel verdwenen. 63% geeft aan de kousen te willen blijven gebruiken.

Opmerkelijk was dat een aantal sporters langdurig last had van chronische kuitklachten. Deze waren al op veel manieren zonder succes behandeld. Daarom zijn de effecten van het gebruik van de Herzog Sport Compressiekousen positief te noemen.

Sport Compressiekousen: gebruikservaring van 50 militairen Door

drs. W.O. Zimmermann en M.A. Paantjens MPt

Trainingsgeneeskunde en trainingsfysiologie Utrecht



Het onderzoek inventariseert voor welke diagnoses de Herzog Sport Compressiekousen worden voorgeschreven en of de patiënten er tevreden mee zijn.

Aan 62 Nederlandse militairen zijn de kousen verstrekt.

De Herzog Sport Compressiekousen werden m.n. voorgeschreven aan patiënten met sportblessures aan de onderbenen: kuitklachten, Medial Tibial Stress Syndrome (shin splints) en Chronic Exercised Compartment Syndrome. De gemiddelde gebruikswaardering is 7,4 op een schaal van 1 tot 10. De hoogste waardering wordt gegeven door patiënten in de subgroep 'functionele kuitklachten' (8,1). In de toelichting noemen patiënten vooral: 'klachtenreductie' en 'een gunstig effect op het presteren'.

Bij een groep recreatieve hardlopers is aangetoond dat het dragen van Herzog Sport Compressiekousen tijdens een geprotocolleerde loop over 10 km op asfalt, het optreden van delayed onset muscular soreness (DOMS) vermindert.

Herstel shin splints met Herzog Sport Compressiekousen

Door E.G. Willems en M.H. Moen (Sportgeneeskunde)

Samenvatting en conclusies

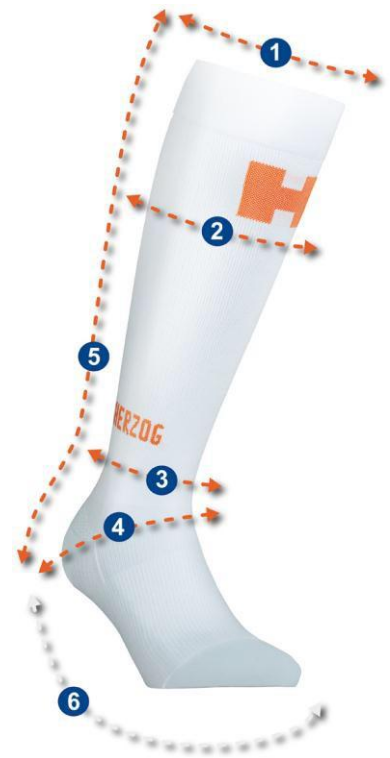
Via verschillende ziekenhuizen in West-Nederland werden 22 sporters en hardlopers in de leeftijd tussen 16 en 53 jaar geïnccludeerd. Zij leden allen aan inspanningsgerelateerde pijn aan de binnenzijde van het onderbeen en drukpijn op de tibia.

De groep werd in tweeën gedeeld:

Één groep kreeg een revalidatieschema met hardlopen en de tweede groep kreeg hetzelfde schema met als extra interventie het dragen van de Herzog Sport Compressiekousen.

De sporters werden elke twee weken gezien om de progressie te meten en het loopschema bij te stellen.

Bij de sportersgroep die naast het revalidatieschema ook de compressiekousen droeg bleek het herstel 11% sneller plaats te vinden dan bij de sporters uit de groep die de compressiekousen niet gebruikten. Tevens waren de compressiekousengebruikers meer tevreden over de totale behandeling dan de andere groep.



Geconcludeerd kan worden dat toevoeging van de Herzog Sport Compressiekousen aan de gebruikelijke revalidatiemethoden significant sneller herstel tot gevolg heeft.

Herzog Sport Compressiekousen in de wielersport, nuttig of niet?

Doel. Bestuderen of het dragen van de Sport Compressiekousen van Herzog bij jonge, goed getrainde wielrenners van invloed is op de hartslag rondom hun omslagpunt.

Resultaten

Proefpersonen hadden een significant lagere hartslag tijdens de interventie ($p = 0,001$) bij hetzelfde vermogen ($p = 0,170$).

Conclusie. Het dragen van de Sport Compressiekousen van Herzog leidt tot een verlaging van de hartslag tijdens inspanningen rondom het omslagpunt. Dit is mogelijk het gevolg van een verhoogde veneuze return of een betere zuurstofafgifte in de actieve spieren. Aan de hand van dit onderzoek en de huidige stand van de literatuur kan dit fenomeen echter nog niet worden verklaard.