

# Biodextest spiergroepen



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt  
Beste sporter

Uw arts stelt voor om een Biodextest uit te voeren. In deze brochure vindt u meer uitleg over dit onderzoek waarbij de maximale kracht van bepaalde spiergroepen wordt gemeten (isokinetische test). De test neemt een uur in beslag. De resultaten krijgt u meteen tijdens een aansluitende raadpleging bij een revalidatiearts.

De artsen en medewerkers van Sport'R

## 1

## Wat?

Isokinetisch betekent dat een gewricht beweegt met een constante hoeksnelheid. Dit wordt mogelijk gemaakt door een elektromechanisch aangedreven dynamometer die de beweging van een lichaamsdeel op constante voorgeselecteerde snelheid houdt.

De inspanning/kracht door een persoon uitgevoerd resulteert in een evenwaardige tegenkracht van het apparaat. Hierdoor wordt op elk moment van het bewegingstraject een optimale kracht geleverd, dit in tegenstelling tot 'klassieke' fitnessapparaten. Dit maakt een isokinetisch toestel uitermate geschikt om maximale krachttesten uit te voeren en om krachttraining/revalidatie veel efficiënter te laten verlopen. Het toestel kan dus zowel diagnostisch als therapeutisch gebruikt worden.

## 2

## Waarom?

### 1. Diagnostisch

Door middel van isokinetische testing kan de **maximale kracht van verschillende spiergroepen getest** worden: **schoudergordelspiieren** (exorotatoren/endorotatoren) en **bovenbeenspieren** (quadriceps/hamstrings).

Deze testing is nuttig als **preventief onderzoek bij sporters** om risicofactoren op blessures aan het licht te brengen.

Ook bij bepaalde pijnklachten (schouderpijn, kniepijn, liespijn) kan een onderzoek van de spierkracht aangewezen zijn om de **diagnostiek te verfijnen** en/of een **revalidatieschema op te stellen**.

Ten slotte kan dit onderzoek aangewezen zijn om **na te gaan of de spierkracht voldoende gerevalideerd is** na een operatie (bijvoorbeeld na een voorste kruisbandoperatie, totale knieprothese of andere operaties).

**Door middel van deze test bekijken we:**

**- absolute kracht van spiergroepen**

**- relatieve kracht van spiergroepen**

De kracht wordt geïnterpreteerd aan de hand van geslacht, leeftijd en sportactiviteit.

**- de balans van de verschillende spiergroepen ten opzichte van elkaar**

**Hamstrings t.o.v. quadriceps**

- bij knieproblemen: kraakbeenproblemen, patellofemorale pijn, meniscusklachten...
- bij hamstringproblemen: terugkerende contracturen, spierscheuren, voornamelijk bij voetballers en lopers
- bij liesproblemen

**Schoudergordelspielen**

- bij schouderproblemen, voornamelijk bij sporten zoals volleybal, tennis...

**- links-rechts verschillen**

- Asymmetrische spierkrachten kunnen de onderliggende factor zijn van spierletsels, gewrichtsproblemen, liesproblemen.
- Na revalidatie bijvoorbeeld na een kruisbandoperatie mag er geen al te groot links-rechts verschil meer zijn om de kans op blessures zo klein mogelijk te maken.

## **2. Therapeutisch**

Vermits in de volledige bewegingsbaan optimale kracht wordt uitgeoefend, zijn versterkende oefeningen op dit toestel veel efficiënter en veiliger. Daarom kan dit toestel ingeschakeld worden tijdens de revalidatie om sneller herstel van de spierfunctie te bekomen.

## 3

## Indicaties

- Schouderklachten: schouderinklemming, instabiliteit
- Kniepijn: patellofemoraal pijnsyndroom, mediale band letsel, kruisbandproblematiek, kraakbeenletsels, meniscusletsel
- 4 tot 8 maanden na voorste kruisbandoperatie
- Frequente spierscheuren quadriceps en hamstrings
- Liesklachten
- Blijvende pijnklachten na operatie(s) of (langdurige) revalidatie

## 4

## Hoe?

De volledige test gebeurt op een gestandaardiseerde manier: eerst een opwarming (10 minuten loopband, fietsen of roeien) waarna positionering op de isokinetische dynamometer. Afhankelijk van het doel van de test worden maximale isometrische (statische) kracht, isokinetische kracht, excentrische krachtmetingen en eventueel krachthuithouding gemeten. Deze testen gebeuren aan verschillende snelheden: 60°/s, 120°/s, 180°/s, 240°/s.

Na de test kan een 10-tal minuten in een coolingdown voorzien zijn om belangrijke spierstijfheid de dag nadien te vermijden.

## 5

## Praktisch

- Sportieve kledij
- Warming-up + testing + coolingdown **bovenbeenspieren** = ± 60 minuten
- Warming-up + testing + coolingdown **schoudergordelspieren** = ± 90 minuten
- Raadpleging bij arts
  - Als het enkel een bespreking is, duurt dit 20 minuten.

# 6

## Kostprijs

Een test van de **bovenbeenspieren** (biodes knie) kost 100 euro, een test van de **schoudergordelspiers** (biodes schouder) kost 130 euro. Voor deze testen is er **geen terugbetaling** door het RIZIV. U ontvangt een factuur op uw thuisadres.

Na de testing is er een raadpleging bij de arts gepland waarbij de gebruikelijke tarieven per onderzoek gelden. De kostprijs hiervan is afhankelijk van uw statuut bij uw ziekenfonds.

Bij verdere vragen rond de kostprijs of uw factuur, kunt u terecht op onze website [www.sportr.be/](http://www.sportr.be/) [www.fysische-geneeskunde-azdelta.be](http://www.fysische-geneeskunde-azdelta.be) of de website [www.azdelta.be](http://www.azdelta.be) of bij de dienst facturatie: [factuur@azdelta.be](mailto:factuur@azdelta.be) - 051 23 76 66.

# 7

## Locatie

- Sport'R, Sportmedisch centrum AZ Delta, Brugsesteenweg 90, 8800 Roeselare
- Meld u aan het secretariaat van Sport'R, route groen, verdieping 0.0

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

# Contact

## AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG

Brugsesteenweg 90  
8800 Roeselare

### Secretariaat Sport'R

☎ 051 23 63 70

✉ [sportr@azdelta.be](mailto:sportr@azdelta.be)

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

[www.sportr.be](http://www.sportr.be)

[www.fysiche-geneeskunde-azdelta.be](http://www.fysiche-geneeskunde-azdelta.be)

*Bron: dienst fysische geneeskunde & revalidatie  
- sportmedisch centrum Sport'R*

# Artsen

## FYSISCHE GENEESKUNDE & REVALIDATIE

Dr. Simon Biebouw

Dr. Anne-Mie Buysel

Dr. Jan de Decker

Dr. Pierre Floré

Dr. Valerie Lefeveré

Dr. Patrick Linden

Dr. Mathieu Maroy

Dr. Piet Mortelé

Dr. Joke Platteeuw

Dr. Pascale Rombauts

Dr. Charlotte Schepens

Dr. Michel Snoecx

Dr. Ann-Sophie Vanden Bulcke

Dr. Bruno Vanhecke

Dr. Carl Verduyn