# Adductor- en hamstringtendinopathie in de huisartspraktijk: Een wetenschappelijk onderbouwd oefenschema voor thuis.

**Haio:** WUYTS Bart , KUL
**Promotor:** AERTGEERTS Bert , KUL
**Praktijkopleider:** CAERS Isabelle , ROBEYNS Kathleen , VAN DOKKUM Rogier

**Context:** In de hedendaagse maatschappij is er groeiende aandacht voor ‘Health Literacy’. Hierbij wordt bovendien een meerwaarde aangetoond van het gebruik van audiovisueel materiaal in vergelijking met het gebruik van geschreven materiaal. Deze thesis heeft tot doel de ‘Health Literacy’ te vergroten door het presenteren van makkelijk uitvoerbare instructievideo’s voor adductor- en proximale hamstringtendinopathie.

**Onderzoeksvraag:** Welke oefeningen moet een eenvoudig oefenschema omvatten voor patiënten met een adductor- en proximale hamstringtendinopathie zodat dit uitgevoerd kan worden zonder begeleiding in de thuisomgeving en kan zorgen voor een laagdrempelige behandeling?

**Methode:** Er werd een uitgebreide search in de medline database uitgevoerd met selectie van relevante en actuele artikels over adductor- en proximale hamstringtendinopathie. Vervolgens werd de literatuur vergeleken met de expertise van ervaren sportkinesisten en werd het geheel in eenvoudige instructievideo’s gegoten. Hiervoor werd een filmdag georganiseerd met het eveneens opstellen van een begeleidende powerpoint.

**Resultaten:** De Database search leverde 13 relevante artikels waarvan 7 over adductortendinopathie en 6 over proximale hamstringtendinopathie. Verder werden 5 verschillende websites gebruikt voor het vergaren van verdere informatie evenals het naslagwerk Brukner & Khan Clinical Sports Medicine.

**Conclusie:** De wetenschappelijke evidentie in combinatie met de expertise van enkele ervaren sportkinesisten leidde tot 10 wetenschappelijk onderbouwde en praktisch uitvoerbare instructievideo’s en 2 nieuwe, uitgebouwde patiëntrichtlijnen.