

ROTATOR CUFF AND CONTROVERSIES



ZAT 06/04/2019
BLUEPOINT ANTWERPEN

az monica

The "functional training paradox" in overhead athletes

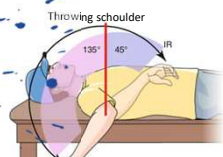
Koen Embrechts
Sports Performance Center Antwerpen



1

Functional adaptation vs Pathology

GIRD
????



Throwing shoulder

135° 45°

ER IR

4

Schoudermanagement bij de Overhead Athlete

- Symptomen??
- Oorzaak van de problematiek!!
- Preventieve musculoskeletale screening

2

Weak tissue release posterior cuff (TP)



5



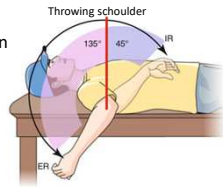
3



6

Functional adaptation vs Pathology

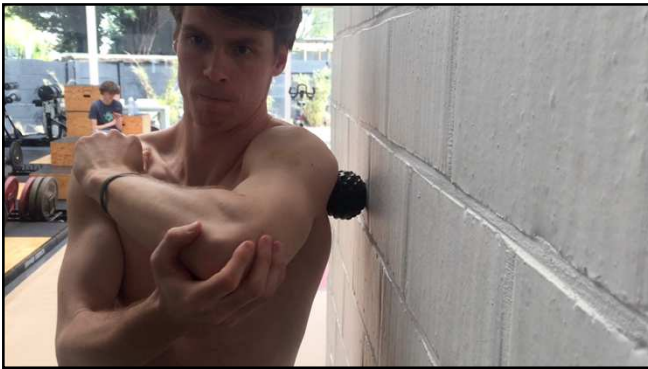
- TROM evalueren ipv IR li/re-verschillen
- IR tight door repetitieve stress
- In-season Monitoring TROM



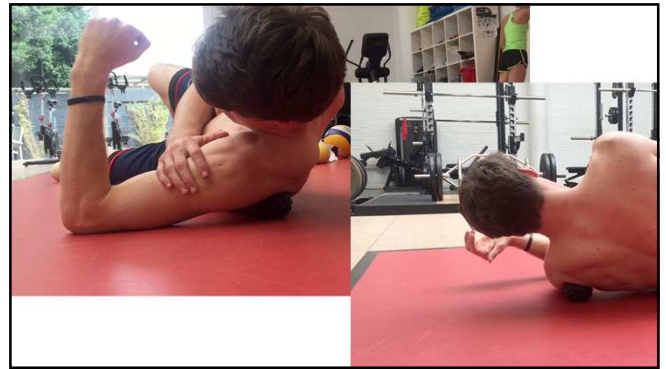
7



10



8



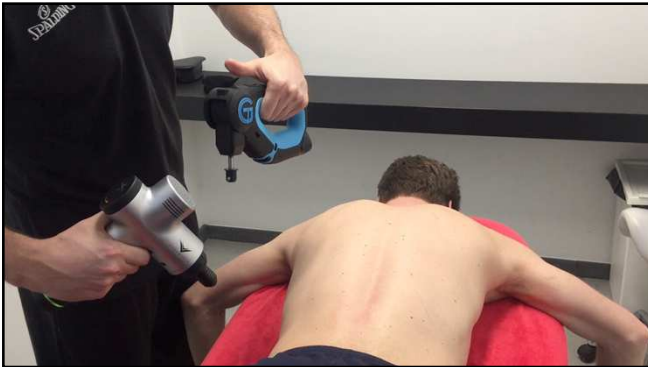
11



9



12



13



16



14



17

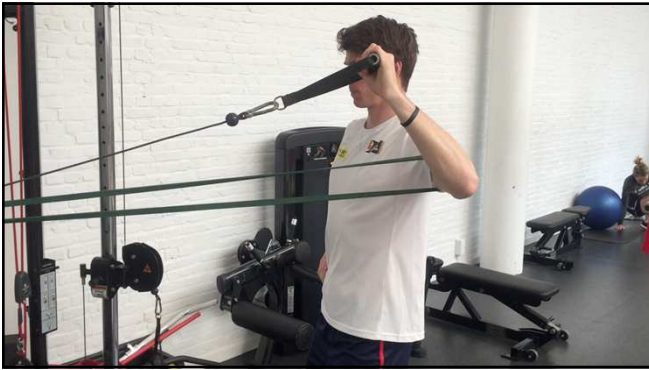
Optrainen cuff

- Vanuit Biomechanica Cuff : wat is de rol van de Cuff?
 - Controleert extreme exorotatie en anterieure instabiliteit tijdens wapenfase
 - Controleert de IR en horizontale adductie tijdens de "follow through" fase.
- Cuff werkt niet geïsoleerd >> werkt samen in een synergie!!
- Schouderbladspieren houden de scapula tegen de ribrooster, zodat dit een ankerpunt vormt voor de spieren van de cuff zodat deze hun werk kunnen doen.

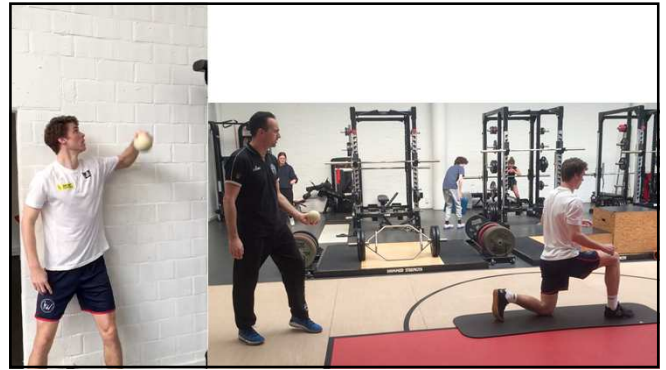
15



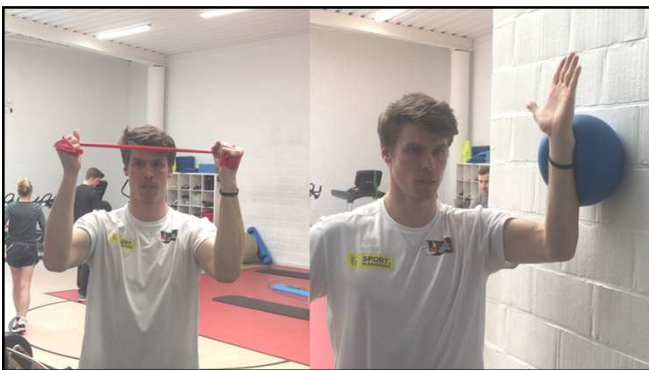
18



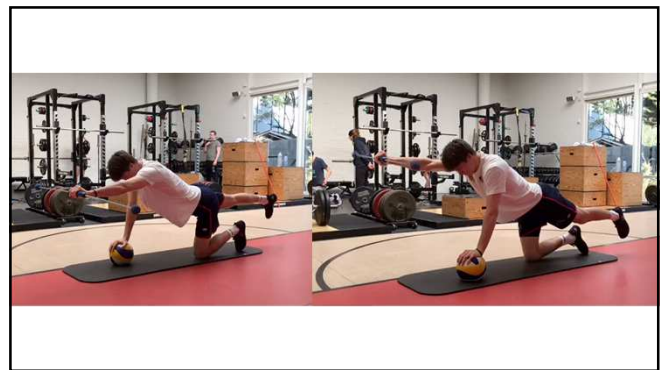
19



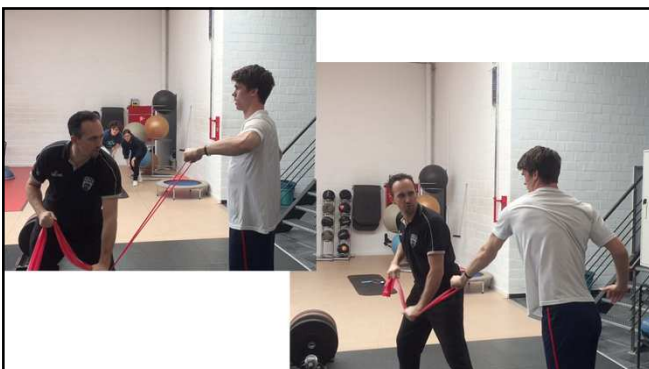
22



20



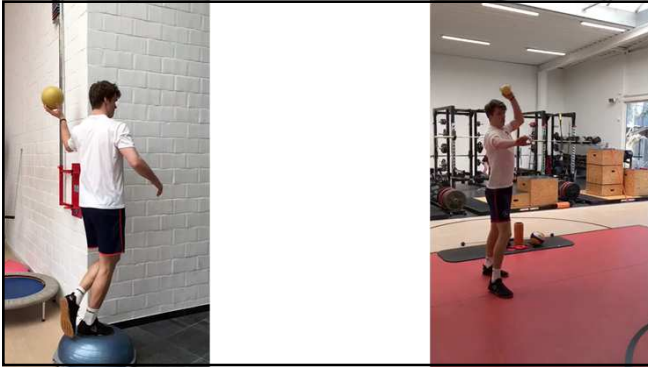
23



21



24



25

Take home message

- GIRD? >> TROM beoordelen bij overhead athletes
 - Kapsel of posterieure cuff tight
- Dysbalans kracht IR-ER (vaak te sterke IR vanuit adaptatie)
- >> Blijf ER geïsoleerd trainen : analytisch >> functionele training >> sport specifieke training!
 - Kritieke component MAAR slechts een stukje van de puzzel
- Te veel is te veel... QUALITY OVER QUANTITY : train de posterieure cuff nooit tot uitputting
- Vaak geen probleem van cuff kracht, eerder cuff timing probleem
 - Beter een cuff die tijdig afvuurt dan een cuff die krachtig afvuurt maar te laat.

 koen@scca.be
  03 502 86 22
  @spcantwerp
  <http://www.sportperformancecenter.be/>

26



27