

Apptip Versterk je enkel

Annet Sollie, Bart Timmers

Onder het motto 'Voorkom blessures, versterk je enkel' is deze app alweer vele jaren te vinden in de appstore. Hij werd ontwikkeld door VeiligheidNL (een onafhankelijk expertisecentrum) in samenwerking met enkele experts, sportbonden en onderzoekers. De app is gebaseerd op een neuromusculair trainingsprogramma dat werd onderzocht bij sporters en effectief bleek in het voorkomen van nieuwe blessures. Dit programma is verwerkt in de app met als doel geblesseerde enkels sneller te laten genezen en nieuwe blessures te voorkomen.

De app biedt zes enkeloefeningen om de spieren te versterken, helder uitgelegd via korte filmpjes. Er zit een simpel schema bij om in een periode van acht weken drie keer per week te oefenen. Het is mogelijk herinneringen in te stellen.

Ook geeft de app uitleg over tapen en verschillende soorten braces met de voor- en nadelen daarvan. Deze informatie sluit aan bij de NHG-Standaard Enkelbandletsel die tapen of een brace bij ernstiger letsel (ruptuur) adviseert en bij het recente inzicht dat het dragen van een brace tijdens het sporten na een

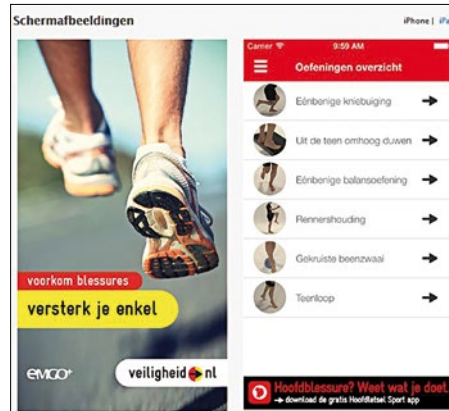
blessure niet leidt tot 'luie' enkelbanden maar juist helpt bij het herstel. Minpunt van de app op dit

punt is dat de uitleg over tapen basaal is, instructies ontbreken en de link naar de tapewijzer niet werkt.

Ten slotte zit er een kaart bij deze app waarop een regionaal overzicht te zien zou moeten zijn van sportartsen en fysiotherapeuten. Deze werkt echter ook niet.

Wij zijn positief over de oefeningen en informatie over braces en tapen, en adviseren patiënten met enkelblessures om met deze app aan de slag te gaan. Wel vinden we dat de app aan een update toe is. Ook een schema met meer variatie zou welkom zijn, want anders is de uitvouwkaart met oefeningen net zo handig (te downloaden via www.veiligheid.nl).

De app wordt op dit moment verder onderzocht in een trial, het trAPP-onderzoek, waarin het effect van de app bij de huisartspopulatie wordt bekeken. De resultaten worden verwacht in de tweede helft van 2019. ■



Naam	Versterk je enkel
Maker	VeiligheidNL
Doel	Oefeningen voor sneller herstel van enkelblessures
Platform	iOS, Android
Prijs	Gratis
Oordeel	●●●



Lees ook het artikel 'Secundaire preventie voor enkelverstuikingen' van Verhagen E en Mailuhu AKE. Huisarts Wet 2019;62:DOI:10.1007/s12445-019-0-159-y.