



## 1. Referentie

Referentie	Geldhof, E., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I. & De Clercq, D. (2007). Back posture education in elementary schoolchildren: a two-year follow-up study. <i>European Spine Journal</i> , 16, 841-850.
Taal	Engels
ISBN - ISSN	/
Publicatievorm	Tijdschriftartikel

## 2. Abstract

Wat betreft de primaire preventie op het vlak van rug functioneren bij kinderen is onderzoek naar de stabiliteit van interventies noodzakelijk. De transitie van de kindertijd naar de adolescentie is op dit vlak een belangrijke fase om de mogelijke stabiliteit van interventies na te gaan omwille van de typische mechanische en psychologische eisen gerelateerd aan de adolescentie. Het hoofddoel van deze studie was om de effecten van een rugtraining programma met een tweejaarlijkse follow up te onderzoeken bij jongeren tussen 13 en 14 jaar oud, op het vlak van kennis over houding van de rug, angst-vermijding meningen en zelf gerapporteerde pijn. Een bijkomend doel was te controleren welke aspecten van houdingsgedrag geïntegreerd bleken in de levensstijl van de jongeren. Om beide doelstellingen te bereiken, werd een twee jaarlijkse follow up studie gedaan bij 94 respondenten en een controlegroep bestaande uit 101 respondenten.

## 3. Trefwoorden

Thema('s)	Welzijn en gezondheid
Trefwoord(en)	Fysieke aandoeningen, preventie, varia

## 4. Onderzoeker

Opdrachtgever	/
Onderzoeker(s)	E. Geldhof, G. Cardon, I. De Bourdeaudhuij & D. De Clercq Departement Sport- en Bewegingswetenschappen Universiteit Gent Watersportlaan 2 9000 Gent

## 5. Onderzoeksvraag

Onderzoeksvraag	Wat zijn de effecten van rug training op het vlak van kennis over houding van de rug, angst-vermijding meningen en zelf gerapporteerde pijnen twee jaar nadien?
Hypothesen	/

## 6. Methode

Onderzoeksmethode	Kwantitatief onderzoek aan de hand van een gestandaardiseerde schriftelijke vragenlijst met gesloten vragen
-------------------	---

Onderzochte groep	De experimentele groep bestond uit 94 respondenten tussen 13 en 14 jaar oud (gemiddelde leeftijd was 13.3 jaar, SD $\pm$ .8 jaar), waarvan 43 jongens en 51 meisjes. De controlegroep bestond uit 101 respondenten (gemiddelde leeftijd 13.2 jaar, SD $\pm$ .7 jaar), waarvan 45 jongens en 56 meisjes. Deze respondenten kwamen uit acht scholen verspreid over Vlaanderen; 10 klassen vormden de experimentele groep, 10 de controlegroep.
Bereik	Vlaanderen

## 7. Resultaten

Kennis over houding, angst-vermijding meningen & zelfgerapporteerde pijn	Zowel voor algemene als specifieke kennis over de lichaamshouding blijkt er een significant effect van interventie te zijn, wat aantoont dat respondenten in de interventiegroep hoger scoren dan respondenten in de controlegroep. Er konden voor geen van de drie elementen interactie-effecten met geslacht gevonden worden.
Percepties m.b.t. de promotie van goede lichaamsmechanieken	Twee jaar na het vervolledigen van de cursus bleek dat 96% van de kinderen de opleiding m.b.t. lichaamshouding nog herinnerde. Het overgrote gedeelte (70%) rapporteerden dat ze nog 'veel' tot 'alles' herinnerden uit de opleiding; 29% stelde dat ze slechts 'weinig' herinnerden en één leerling gaf aan zich niets meer te herinneren. Daarenboven rapporteerde een groot gedeelte (bijna) altijd de aangeleerde houdingsprincipes te gebruiken (55%), 35% gaf aan ze 'soms' te gebruiken en slechts 9% zei maar af en toe deze te hanteren. Eén student zei ze 'nooit' in het dagelijkse leven te gebruiken.
Houdingsgedrag bij de tweejaarlijkse follow up	Hierbij bleek dat er significante verschillen konden gevonden worden voor drie van de tien houdingsprincipes, allen aspecten van heftechnieken. Daarenboven gaf een significante grotere groep van kinderen in de interventiegroep aan dat ze aandacht besteedden aan hun houding terwijl ze zitten tijdens klas activiteiten vergeleken met de controlegroep (31% vs. 14%). Ook rapporteerde een significant grotere groep op hun houding te letten tijdens studeertijd (19% vs. 10%). Tot slot bleek dat significant meer kinderen uit de interventiegroep aangaven houdingsaspecten die de belasting van de rug voorkomen te hebben geïntegreerd tijdens zit activiteiten in vergelijking met de controlegroep (laten rusten van de rug 68% vs. 50%; steun voor de armen 59% vs. 41%; voeten op de grond 68% vs. 45%). Er kon geen verschil gevonden worden tussen de twee groepen wat betreft het gebruik van ergonomische materialen thuis.

## 8. Publicaties op basis van hetzelfde onderzoek

/