

Blood Flow Restriction Training



Bij Blood flow restriction (BFR) training, worden tijdens het trainen zogenaamde 'Cuffs' (soort tourniquets, zoals gebruikt bij bloeddruk meten), om de armen of benen gedaan. De druk wordt verhoogd en wordt per persoon bepaald. Door deze drukverhoging worden aders dichtgedrukt terwijl de slagaders gedeeltelijk open blijven. Het gevolg hiervan is dat met een lichte inspanning een zware training wordt nagebootst. Dit betekent dat je met BFR een training met lichte intensiteit kunt doen, maar dat de effecten op de spieren vrijwel hetzelfde zijn als met een zware training. Dit heeft een groot voordeel voor bijvoorbeeld revalidatie na een operatie of een aandoening waarbij de gewrichten, spieren, botten of pezen niet te zwaar mogen worden belast.

Screening vooraf

Voorafgaand aan de training bepaalt de fysiotherapeut op basis van wetenschappelijke kennis of er een indicatie is om BFRT toe te voegen aan het revalidatietraject. De fysiotherapeut neemt vervolgens een medische screening af en indien u hieraan voldoet, bespreekt de fysiotherapeut de mogelijke opbouw die een meerwaarde heeft voor uw revalidatietraject en deze mogelijk kan versnellen.

Hoe werkt het?

De Cuff wordt zo dicht mogelijk bij het heup- of schoudergewricht aangebracht. Vervolgens meten we met een doppler hoe hoog de druk in het tourniquet moet zijn om het optimale resultaat te behalen. Deze druk moet op zo'n manier worden ingesteld dat de doorbloeding in de aders wordt tegengehouden maar dat er in de slagaders nog doorbloeding mogelijk is.

Door de verhoogde druk hoopt het bloed, vol met afvalstoffen die ontstaan door de training, zich op in de spier. Door deze afvalstoffen krijgt het lichaam een signaal om spierkracht en spiermassa op te bouwen.

Afspraak maken of contact opnemen

Wilt u meer informatie of een afspraak maken? Neem dan contact op via onze site of per telefoon.

> Contact en route

 040 - 286 4144

 040 - 401 4205

 Bel mij terug