

FYSISCHE GENEESKUNDE

Biodex of isokinetische test



Voldoende spierkracht en een goede krachtverhouding tussen de verschillende spiergroepen en tussen beide ledematen zijn van cruciaal belang om blessures te voorkomen en om goed te revalideren. Om precies te meten hoe sterk je spieren zijn en hoe goed de krachtverdeling is, nemen we een isokinetische test af met het Biodex-toestel.

Wat is de Biodex-test?

De Biodex is een gestandaardiseerd meet- en trainingstoestel voor gewrichten zoals de knie en schouder. Met de Biodex-test meten we precies hoe sterk je spieren zijn en hoe goed de krachtverdeling is tussen links en rechts. Tijdens de test blijft de snelheid van de beweging altijd constant, dat noemen we 'isokinetisch'. De weerstand is daardoor recht evenredig met de door jou uitgeoefende kracht. Hierdoor is de test volstrekt veilig en aangepast aan jouw mogelijkheden.

Wanneer doen we de test?

Preventie van blessures

De test spoort een onevenwicht op tussen verschillende spiergroepen of tussen beide ledematen. Aan de hand van dit resultaat stellen we een aangepast oefenprogramma op.

Revalidatie

De test biedt een evaluatie van het revalidatieproces en stuurt zo nodig bij. Je kunt bij ons ook trainen met het Biodex-toestel als onderdeel van je revalidatie.

Reconstructie voorste kruisband

De test is een onderdeel van de opvolging van voorste kruisbandreconstructies. Drie en zes maanden na het plaatsen van een nieuwe kruisband nemen we, op vraag van de orthopedist, verschillende testen af. De test op drie maanden evalueert het revalidatieproces en biedt de mogelijkheid om, indien nodig, bij te sturen. De test op zes maanden kadert in de eventuele sporthervatting.

Praktisch

De biodex-test gebeurt altijd op doorverwijzing van een arts fysische geneeskunde of een orthopedist.

Een afspraak bij de arts fysische geneeskunde maak je via

**Secretariaat Fysische geneeskunde -
Reumatologie - Revalidatie**

☎ 050 36 50 30

Een afspraak voor het testmoment zelf maak je via

Secretariaat Kinesitherapie

☎ 050 36 50 50

De Biodex-test gaat door in de kinezaal

↗ B 032 - gelijkvloers

Je brengt best losse of sportieve kledij mee.



AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be