
TRAINING

De literatuur geeft een tendens dat core stability training bij patiënten met (chronische) lage rugklachten een meerwaarde kan hebben vergeleken met andere oefenvormen. Dit artikel geeft hiervan een overzicht voor sport- en arbeidssituaties. Core stability is gebaseerd op het principe van optimale neuro-musculaire controle. In belastende dynamische condities is een goede neuromusculaire coordinatie nodig voor stabiliteit, beweging en ademhaling. Een goede senso-motorische integratie is een vereiste.

Core stability training voor sport- en arbeidssituaties

**Michel Edelaar,
Tessa Lenderink & Bruce Fritz**

Rugklachten zijn een veel voorkomend probleem in Nederland. Het optreden van rugklachten bij volwassenen bedraagt in Nederland 44% per jaar. Met een herstelpercentage van 75 tot 90 binnen 4 tot 6 weken, is het natuurlijke beloop van lage rugklachten zeer goed te noemen. Slechts bij een klein deel van personen met lage rugklachten zullen deze een chronisch verloop kennen. De aan rugklachten gerelateerde kosten bedragen in totaal 9,7% van het bruto nationaal product in 2005. Rugklachten zijn een belangrijke oorzaak voor arbeidsuitval. De indirecte kosten van arbeidsuitval bedragen 93% van de totale kosten van de rugklachten. Rugproblematiek is dus niet alleen een groot medisch probleem maar ook een sociaal-economisch probleem. Veel beroepen kennen

functie-eisen die bij een bepaald niveau kunnen leiden tot klachten aan het bewegingsapparaat². Uit een recente literatuurstudie blijkt dat er wetenschappelijk bewijs aanwezig is voor een causaal verband tussen de blootstelling aan verschillende functie-eisen en het ontstaan van klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat (Tabel 1).

Core stability

De wervelkolom moet rechtop staan tegen de zwaartekracht in, maar moet ook mobiel zijn voor alle dagelijkse bewegingen. Bij iedere houding en beweging moeten spieren worden aangespannen. De rompspieren zorgen voor actieve stabiliteit van de wervelkolom én voor dynamische activiteit. De romp kan als stabiel punt fungeren

Tabel 1. Relaties tussen functie-eisen en klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat (2).

Functie-eis	Klacht bewegingsapparaat	Mate van bewijs
Dagelijks tillen van 20-25 kg >15 keer	Lage rugklachten	Sterk
Veelvuldig >60 graden buigen en draaien van de romp > 5% van de werktijd	Lage rugklachten	Sterk
Lichaamstrillingen; met een intensiteit van 0,5m/s > 8 uur per dag	Lage rugklachten	Sterk
Zwaar fysiek belastend werk	Lage rugklachten	Sterk

om bewegingen met de armen en benen mogelijk te maken. De rompspieren zijn dan verantwoordelijk voor de actieve stabiliteit van de wervelkolom. In andere gevallen zijn juist bijvoorbeeld de benen een stabiel punt en beweegt de romp dynamisch in driedimensionale richting (bijv. een schepbeweging). Goede coördinatie en afstemming tussen wervelgewrichten (met kapsels, banden, disci) en spieren zijn essentieel⁸.

Door de natuurlijke kromming in de wervelkolom is bij de rechtopstaande houding relatief weinig rompspieraactiviteit nodig, omdat er geen sprake is van een momentsarm. De wervelkolom is daarmee (snel/makkelijk) actief stabiel. De rechtopstaande houding zorgt voor een relatief lage mate van stabiliteit (evenwicht/ balans) van de wervelkolom voor verstoring van externe factoren^{1,3,7}.

Arbeid

In arbeids-, ADL- en sportsituaties is al snel meer spieraactiviteit nodig om de stabiliteit van de romp te garanderen. Zo zijn in transportland Nederland handelingen als duwen en trekken van rolcontainers, palletwagens en karren veel voorkomende handelingen in de arbeidssituatie. Er is een hoge samenhang tussen duwen en trekken en het voorkomen van lage rugklachten³. De rechtopstaande houding waarin dit gebeurt zorgt voor een relatief lage rompspieraactiviteit en daarmee dus voor een relatief lage mate van stabiliteit van de wervelkolom^{1,3}. Dit gebrek aan stabiliteit van de wervelkolom bij het uitvoeren van dagelijkse werkhandelingen verhoogt het risico op lage rugklachten^{1,3}. Op de werkplek kunnen door externe invloeden veel verstoringen van de stabiliteit van de wervelkolom plaatsvinden. Deze externe factoren kunnen worden gevormd door drempels, bochten, starten, remmen, ondergrond, wielrijen etc.⁷.

Sport

Ook sportactiviteiten kunnen door veel verschillende externe factoren worden verstoord (Tabel 2). Bij sporters en vooral bij lange afstandlopers komen rugklachten frequent voor. Duurathleten hebben significant meer rugklachten dan niet-sporters. De incidentie van rugklachten stijgt bij intensievere wedstrijd- en trainingsperiodes. Een deel van die sportblessures is te wijten aan directe en/of indirecte verstoordde rompspieraactiviteit. Vaak zijn andere klachten aan de onderste extremiteiten een indirect gevolg van het slecht functioneren van lage rug- en bekkenregio (denk aan liesblessures bij voetballers). Hoe instabieler het systeem hoe groter de verstoring door externe factoren, hoe meer stabiliteit van de wervelkolom wordt gevraagd^{1,7}. Deze verstoringen kunnen leiden tot

Sportsituaties	Arbeidsituaties
Wenden en keren in sportsituaties	Tillen van (instabiele) lasten
Schouderduw	Verplaatsen van (instabiele) lasten
Nemen van obstakels (horden, hoogspringen)	Duwen en trekken van karren
Speerwerpen	Niet goed functionerende wielen bij karren
Turnen	Asymmetrische arbeidsituaties
Lopen op ongelijkmatige ondergrond	

Tabel 2. Factoren die kunnen leiden tot verstoringen van de stabiliteit van de wervelkolom.

een instabiel systeem waardoor letsels kunnen ontstaan. Hoe instabieler het systeem, des te meer stabiliteit vereist wordt van de wervelkolom met als gevolg dat de spieraactiviteit zal moeten toenemen.

Al met al kan gesteld worden dat lage rugklachten vaak het gevolg zijn van een disbalans tussen de grond motorische basiseigenschappen. Een stabiele wervelkolom vereist een goede samenwerking tussen het passieve systeem (artrogene systeem met gewrichten, disci, kapsels en banden), het actieve systeem (spiersysteem) en de neuromusculaire coördinatie⁸. Indien er een goed samenspel is, is er een optimale wervelkolomstabiliteit. De keten is

echter zo sterk als de zwakste schakel. Met andere woorden, indien één van de drie systemen faalt, zullen de anderen dit moeten compenseren. Er is sprake van instabiliteit van het systeem indien de balans tussen de grond motorische eigenschappen is verstoord.

Passief systeem

Alvorens het actieve systeem te kunnen trainen, is het van belang eerst de werking van het passieve systeem (artrogene systeem) in kaart te brengen. In de orthopedische manueeltherapie wordt het gedachtegoed aangehangen dat stoornissen in het artrogene systeem ten grondslag kunnen liggen aan stoornissen in het spiersysteem. Met andere woorden, stoornissen in het artrogene systeem dienen (zo veel mogelijk) te worden verholpen

om vervolgens zo optimaal mogelijk het spiersysteem te kunnen trainen. De (orthopedisch) manueeltherapeut onderzoekt niet alleen de plek waar de klacht aanwezig is, maar de hele bewegingsketen die bij de regio met klachten hoort. Dit vanuit het idee dat disfuncties elders in de keten ook andere klachten (elders) kunnen veroorzaken of in stand kunnen houden. Zo kan bijv. een lokale rugpijn op artrogeen niveau veroorzaakt worden door disfunctie van (één van de) lumbale wervels. Maar ook door disfunctie van de wervels in de thoracolumbale overgang, borstwervels, SI-gewrichten, heupen, knieën en/of enkels en voeten. Indien in manueeltherapeutisch onderzoek slecht beweeglijke segmenten/gewrichten gevonden worden, zal door mobilisaties of manipulaties de

Stabiliserende spieren	Mobiliserende spieren
Leveren continue spieractiviteit in alle houdingen en bewegingen	Alleen actief indien een grote of snelle beweging gemaakt moet worden
Zorgen voor optimale positie van twee gewrichtsoppervlakken	Zorgen voor (snelle) bewegingen van de romp (buigen, strekken, draaiingen)
Diep gelegen kleinere spieren	Oppervlakkig gelegen grotere spieren
Spieren rondom gewrichten	Relatief grotere afstand tot gewrichten
Werken vooral isometrisch/ statisch	Werken vooral dynamisch
Relatief geen sterke spieren	Sterke spieren
Coördinatieve spieren	Krachtige en snelle spieren
<ul style="list-style-type: none"> • M. transversus abdominis (diepe dwarse buikspier) • Mm. multifidi (kleine diepe rugspiertjes) • Diafragma • Bekkenbodemspieren 	<ul style="list-style-type: none"> • M. rectus abdominis (rechte buikspier) • M. obliquus externus abdominis (schuine buikspier) • M. obliquus internus abdominis (schuine buikspier) • M. erector spinae (grote oppervlakkige rugspier)

Tabel 3. Stabiliserende en mobiliserende spieren.

normale mobiliteit zo veel mogelijk worden herwonnen. Dit om meerdere redenen, waarvan de belangrijkste zijn het herwinnen van de Range of Motion (totale bewegingsuitslag) van het desbetreffende gewricht en het verminderen van verkeerde informatieverstrekking vanuit kapselsensoren via hersenen naar de spieren. Een normaal mobiel segment/gewricht stuurt vanuit de kapselsensoren de juiste bewegingsinformatie naar spieren. Spieren kunnen op die manier binnen de Range of Motion van het gewricht sturing geven. Die sturing is een belangrijke factor bij het trainen van de spieren bij stabiliteits- en sturingsproblemen bij lage rugklachten. Indien in onderzoek hypermobile segmenten gevonden worden (veelal in de lage rug zelf), zal niet zo zeer mobilisatie/manipulatie geïndiceerd zijn, als wel direct stabilisatietraining. De (segmentale) instabiliteit dient zo snel mogelijk te worden gestabiliseerd door gerichte training. Het doel van een dergelijke stabilisatietraining is het efficiënt leren recruterend van rompspieren in diverse houdingen en bij dynamische activiteiten.

Spieren

Spieren bestaan uit een deel snelle en een deel langzame spiervezels. Mobiliserende spieren bestaan voornamelijk uit snelle spiervezels, met als doel

kracht en snelheid te leveren om een lichaamsdeel in beweging te zetten. Stabiliserende spieren bestaan voornamelijk uit langzame spiervezels. Deze spieren hebben als doel bewegingen te controleren of een bepaalde (gewrichts-)positie te behouden. De buikspieren hebben hun basis aan het bekken, de borstkas en de aponeurosis. Welk deel actief is, is afhankelijk van de beweging omdat origo en insertie constant wisselen gedurende activiteiten. Uit onderzoek blijkt dat bij rompactiviteiten de m. transversus abdominis constant actief is. Bij snelle arm- of beenbewegingen bleek dat deze spier al actief was voordat de extremitet werd bewogen. De m. transversus abdominis heeft een dwars verloop op de romp. De spier zorgt voor wervelkolom- en bekkenstabiliteit en voor stabiliteit voor en tijdens bewegingen. De mm. multifidi zijn kleine rugspiertjes die twee wervels overlappen en zich aan de achterzijde van de wervels bevinden. Ook deze spieren zijn constant actief. De m. transversus abdominis en de mm. multifidi zorgen voor een samenspel waardoor er een *ring of stability* ontstaat. De bovenkant van de ring wordt gevormd door het diafragma terwijl de bekkenbodemspieren de onderkant vormen. De rompspieren zijn betrokken bij alle activiteiten tegen de zwaartekracht en

dragen dus zorg voor een stabiel middelpunt. Indien er geen stabiel middelpunt is, zullen de bewegingen van de extremiteiten zelfs op reflexachtige contracties/ bewegingen gaan lijken zoals bij halfzijdige verlammingen. Bij rugklachten ontstaat er disfunctie in kracht en timing bij de stabiliserende spieren. Uit onderzoek blijkt dat disfunctie van de m. transversus abdominis en mm. multifidi meer kans geeft op rugklachten. Na de klachtenperiode kan het lichaam niet in alle gevallen deze disfunctie uit zichzelf herstellen. De stabiliserende spieren atrofiëren relatief. De mobiliserende spieren trachten de stabiliserende functie over te nemen. Verschillende mobiliserende spieren werken samen om de stabiliteit te kunnen waarborgen. Deze spieren zijn daar echter niet voor gemaakt. Bij onvoldoende rompspierkracht en spiercoördinatie leidt dit tot co-activatie van de rompspieren. Dit leidt tot een snelle spiervermoeidheid en hogere belasting van de wervelkolom. Hier ligt een risico op het ontstaan van chronische specifieke rugklachten. Het verlies van selectieve spieractiviteit van de verschillende rompspieren/buikspieren betekent dat de persoon niet in staat is om zijn wervelkolom in bijvoorbeeld extensie te stabiliseren. Tel daarbij verstoorde bewegingscoördinatie, onvoldoende spierkracht of beperkte Range of Motion in de heupregio en rugwervels en bekken op en er kunnen rugklachten ontstaan. De sporter is minder goed in staat om zijn been geïsoleerd te bewegen zonder compensaties. Het bekken zal aan de andere kant zakken, omdat het niet wordt ondersteund door de rompspieren (buik en rug). De schoudergordel heeft geen direct gewricht met de wervelkolom. Wel is er een relatie met de cervicothoracale overgang en het scapulothoracale glij-

Tabel 4. Oefeningen in fase I kunnen zijn:

<p>Oefeningen fase I M. transversus abdominis aanspannen</p>	<p>Toelichting Deze spieren worden aangespannen door de navel naar binnen en wat omhoog te trekken. De wervelkolom dient niet te veranderen van positie tijdens de houding of oefening. Het aanspannen kan in verschillende posities worden uitgevoerd.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruglig • Zijlig • Handen-knieën stand • Zit • Stand • Lopen
<p>Mm. multifidi aanspannen</p>	<p>Belangrijk is dat deze aanspanning gebeurt met co-contractie van de m. transversus abdominis en met een goede diafragma ademhaling met de rug in de neutrale lordose. Spanning ontstaat door de rug het commando “hol maken” te geven, maar deze beweging (bijna) niet te laten plaatsvinden. Deze spieren moeten lokaal aan weerszijden van de wervelkolom gespannen worden. Controle kan plaatsvinden door de vingers aan weerskanten van de processus spinosus op de rugspieren te (laten) leggen of met myofeedback. Deze oefening kan ook in diverse posities worden uitgevoerd.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijlig • Buiklig • Handen-knieën stand • Zit • Stand • Lopen
<p>Standaard bruggetje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Met één been optillen • Weerstand bieden door de trainer via handen/armen • Weerstand bieden tegen uitgestrekte been • Externe weerstand (zandzakje) aan het uitgestrekte been • Schouder/gordel op een oefentol
<p>Ligsteun</p>	<p>Via de ellebogen en knieën om overmatige belasting van de polsen en onderarmen te voorkomen. De wervelkolom dient niet te veranderen van positie tijdens de houding/oefening. Bij toenemende belastbaarheid kunnen de benen gestrekt worden tot steun van de tenen.</p>

vlak. De schoudergordel is afhankelijk van een complex spiersysteem om een stabiele en toch dynamische basis te geven voor het bewegen van de arm. De arm kan alleen functioneel worden gebruikt indien de scapula en de schouder actief gecontroleerd worden door de rompspieren. Stabiliteit van het bovenste deel van de romp is afhankelijk van (selectieve) rompstabiliteit. De mogelijkheid van de sporter om de romp te kunnen stabiliseren bepaalt de mogelijkheid tot het maken van selectieve bewegingen van de extremiteiten.

Oefenprogramma

Er is een specifiek oefenprogramma nodig voor het stabiliserende systeem. Core stability training is het oefenen

van de stabiliteit van de romp⁴. Een oefenprogramma bestaande uit drie fasen is beschreven door Jemmet⁵. Iedere fase kan pas worden begonnen als de voorgaande fase goed is afgesloten.

Fase I: selectieve activatie

Lichaamsbesef en -gevoel zijn de belangrijkste aspecten in deze eerste fase. Het accent ligt op het (selectief) aanspannen van de stabilisatoren en de betrokkene bewust maken van deze aanspanning. Het gaat voornamelijk om de kwalitatieve spieraanspanning. Het aanspannen van overige compenserende spieren dient te worden afgeleerd. Deze fase van training wordt in de fysio- en manueeltherapeutische praktijk steeds vaker in de behandeling



ingebed. In een dergelijke behandelingsituatie kunnen de oefeningen in een 1:1 situatie worden aangeleerd. Dit heeft als voordeel dat veel aandacht kan worden besteed aan het aanleren van de veelal moeilijk gevonden co-contractie met behoud van ademhaling en lordose.

Getraind wordt de isometrische co-contractie van m. transversus abdominis en de mm. multifidi. Bij het aanspannen van de m. transversus abdominis moet gelet worden op het niet al te sterk intrekken van de buik of navel. Bij het aanspannen van de mm. multifidi moet voorkomen worden dat de lage rug te hol getrokken wordt en/of de strekking in de hoge rug plaatsvindt. De trainer dient zich bewust te zijn van dit soort compensatiemechanismen. Belangrijk is dat de in- en uitademing tijdens de co-contractie kan blijven plaatsvinden met behoud van een neutrale lordose (holling) van de lage rug. De oefeningen worden in aanvang aangeboden in een relatief onbelaste houding (liggend, handen- knieën stand) en werken toe naar een belaste situatie (staand, zittend). Er dient minimaal 1 x per dag geoefend te worden met een duur van 10-15 minuten per sessie. De eerste

Tabel 5. Oefeningen in de fase 2 kunnen zijn:

Oefeningen fase 2	Toelichting
Crunches	De wervelkolom mag veranderen van positie in een kleine range of motion tijdens de houding of oefening. Het aanspannen kan in verschillende posities worden uitgevoerd.
Oblique crunches	Idem als bij crunches
De plank	Horizontale arm steun, bil, buik, multifidi aanspannen. Kan in de toekomst worden uitgebreid met zachte mat, oefentol, oefenkussen
Zijwaartse plank	Zijwaartse arm steun. Bil, buik, multifidi aanspannen. Kan in de toekomst worden uitgebreid met zachte mat, oefentol, oefenkussen
Handen knieën stand	M. transversus abdominis spieren worden aangespannen door de navel naar binnen en wat omhoog te trekken. De wervelkolom dient niet te veranderen van positie tijdens de houding of oefening. Uitbreiding oefening in superman positie, externe gewichten, verschillende richtingen, lichte externe weerstanden, gebruik van oefenmaterialen
Standing vertical rowing	M. transversus abdominis aanspannen, geen houdingsverandering. Uitbreiding door gebruik maken van wisselende ondergronden, asymmetrische gewichtsverdeling.
Front/ rot /lat pulldown	M. transversus abdominis aanspannen, geen houdingsverandering. Uitbreiding door gebruik maken van wisselende ondergronden.

fase kan 3-6 weken duren, afhankelijk van de mate van getraindheid, bewegingsgevoel, sportverleden en motorisch leervermogen van de persoon. Deze oefeningen dienen langzaam te worden uitgebreid in coördinatieve aspecten en uitgangshoudingen.

Fase 2: aangeleerde contractie combineren met andere bewegingen of houdingen.

Het geleerde bewegingsgevoel en de spieraanspanning (co-contractie) worden toegepast in diverse houdingen, bewegingen en oefeningen. Bewegingspatronen van de persoon worden op deze manier verfijnd. Het motorisch leerproces kan vergemakkelijkt worden

door complexe activiteiten of bewegingen in deelbewegingen uit te splitsen. Deze deelbewegingen kunnen vervolgens stuk voor stuk aangeleerd worden met de juiste co-contractie van de stabilisatoren, juiste ademhaling en juiste romphouding. In eerste instantie is het behoud van de neutrale lordose van de lage rug van belang. Gaandeweg fase twee kan toegewerkt worden naar normale (wervel)bewegingen van de lage rug (bewegen in en naar diverse gradaties van strekking of buiging in de lage rug).

Fase 3: oefeningen meer functioneel gericht naar de sport- of werksituaties

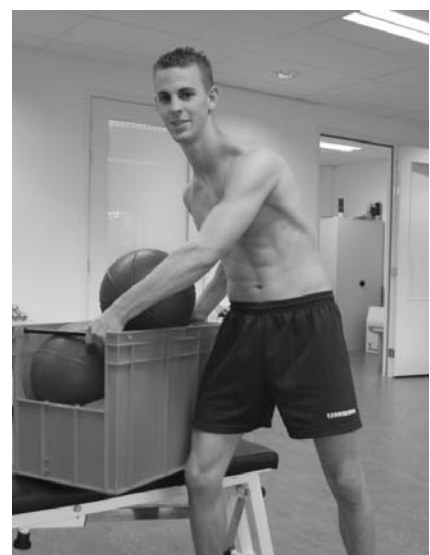
Deze fase kenmerkt zich door vrij bewegen met gebruik van alle grond-



motorische basis-eigenschappen. In deze functionele stabilisatiefase kan aan de betrokkene steeds meer spierkracht worden gevraagd. In deze fase is de betrokkene toe aan het meer automatisch bewegen zonder al te veel aandacht voor de specifieke aanspanning van de stabilisatoren. Bewegen is weer normaal geworden, verloopt vloeiend en meer onbewust. De wervelkolom kan in deze fase niet alleen statisch gestabiliseerd worden, maar juist ook dynamisch in alle voorkomende ADL-, sport- en werkhoudingen. Dit kan nog steeds plaats-

Tabel 6. Oefeningen in fase 3 kunnen zijn:

Oefeningen fase 3	Toelichting
Russian twist	De wervelkolom verandert van positie tijdens de houding of oefening. Het aanspannen kan in verschillende posities worden uitgevoerd. Gebruik van verschillende ondergronden, oefenmateriaal en asymmetrische belastingen
Barbell rotation	Verschillende bewegingssnelheden en range of motion. Bewegen op commando.
Leg rasing rotation	Verschillende bewegingssnelheden en range of motion. Bewegen op commando of inzet beweging door trainer.
One arm bend over row	Gebruik van verschillende ondergronden, oefenmateriaal en asymmetrische belastingen
Lateral roman chair	Verschillende bewegingssnelheden en range of motion. Bewegen op commando.





vinden in een trainingssetting maar er zal uiteindelijk een transfer moeten plaatsvinden naar het werkelijke sporten en/of arbeid.

Literatuurlijst

1. Dieën JH van. Evidence for a role of antagonistic contraction in controlling trunk stiffness

during lifting. J of Biomechanics. 36, 1829-1836, 2003.

2. Heymans MW. Relaties tussen functie-eisen en klachten aan het bewegingsapparaat: een literatuurstudie ter onderbouwing van de leidraad aanstellingskeuringen. TBV, 13(8), 236-240, 2005.

3. Hoozemans MJM. Pushing and pulling in relation to musculoskeletal disorders: a review of risk factors. Ergonomics, 41(6), 757-781, 1998.

4. Jansen J. Core stability. Sportgericht (3), 17-19, 2007.

5. Jemmet R. Spinal stabilization. The new science of backpain, 2nd edition. Editioned Novont health publishing limited, 2003.

6. Kibler W, Press J, Sciascia A. The role of core stability in athletic function. Sports Medicine, 36(3), 189-198, 2006.

7. Slaghuys W, Hoozemans MJM, Dieën JH van. Rompspieraactiviteit tijdens het duwen van een

rolcontainer. Tijdschrift voor ergonomie. 29 (5) 22-27, 2004.

8. Zazulak BT, Hewett TE, Reeves NP, Goldberg B, Cholewicki J. The effects of core proprioception on knee injury: a prospective biomechanical-epidemiological study. Am J Sports Med 2007; 35: 368-73

Over de auteurs

Michel Edelaar is sportfysiotherapeut en werkzaam voor Vroege Interventie. Tessa Lenderink is Manueeltherapeut en werkzaam bij Heliomare revalidatiecentrum.

Bruce Fritz is afgestudeerd aan het CIOS en nu student fysiotherapie, Hogeschool van Amsterdam.

Actie wordt ingezet op 8 februari 2008 met een 'pilot' op 100 basisscholen in Nederland

Een sporttoets direct na de Cito-toets

Reportage

Vereniging Sport en Gemeenten neemt initiatief om lichamelijke vaardigheid én zwemvaardigheid te meten.

Van onze verslaggever
Poul Annema

AMSTERDAM Kinderen op de Nederlandse basisscholen zullen in de toekomst in hun sport- en bewegingsgedrag systematisch worden getest en gevolgd. De Vereniging Sport en Gemeenten heeft daartoe het initiatief genomen en de plannen uitgewerkt met het op dit gebied in het basisonderwijs gespecialiseerde Cito.

De sporttoets zal worden gehouden op de dag na de officiële leertoets. De actie wordt op 8 februari 2008 ingezet met een pilot op in totaal 100 scholen in 31 grote Nederlandse steden. In 2011 zou de sporttoets dan een vanzelfsprekendheid moeten zijn op alle Nederlandse basisscholen.

Naast de lichamelijke vaardigheid zal de zwemvaardigheid van de kinderen bij de Cito-toets worden gemeten en gedurende de hele schoolperiode worden gevolgd. Burgemeester Peter van der Velden, voorzitter van de VSG: 'Niet vanuit de dwang van bijvoorbeeld het consultatiebureau, maar juist vanuit het plezier dat kinderen aan sport beleven.'

Bewust is daarom ook gekozen voor de 'vierde Cito-dag'. Na drie dagen hard werken in de schoolbanken is juist die dag, volgens de initiatiefnemers, bij uitstek geschikt voor de nieuwe sporttoets. Het Cito zal de uitkomsten van de metingen bij de leerlingen in kaart brengen en opeen certificaat verzamelen. De gegevens van de eerste opname zullen vervolgens worden gebruikt als basis voor de verdere uitbouw van het permanente volgsysteem van de schoolkinderen. Met behulp van Remedial Teaching zal, wanneer nodig, ook worden getracht het bewegingsgedrag te beïnvloeden en te verbeteren.

Adjunct-directeur André de Jeu van de VSG: 'We hebben ooit getoetst de zwemvaardigheid van kinderen te registreren en te volgen. We zijn daarvoor naar de zwembaden gegaan, maar dat is de verkeerde plaats. Om aan te geven hoe het is gesteld met de zwemvaardigheid moet je op school zijn, bij de kinderen zelf.'

Enschede uitgeroepen tot 'Sportgemeente 2007'

Enschede is uitgeroepen tot 'Sportgemeente 2007'. Van de 25 gemeenten die zich kandideerden hadden gesteld waren er 5 genomineerd tijdens het congres van Vereniging Sport en Gemeenten in de Amsterdam Arena. Naast Enschede waren dat Helden, Nijmegen, Weert en Rotterdam, de winnaar in 2006.

Voorzitter Peter van der Velden van de VSG en tevens burgemeester van Breda sprak van een lastige keuze. De gemeenten hadden zich stuk voor stuk onderscheiden door een enorme inzet op het

eerste thema van het congres: Sport en Onderwijs. 'Enschede sprong er uit door zijn wijkgericht sport-aanpak bij scholen en verenigingen.' Het kenmerk van het sportbeleid kenmerkt zich, volgens Van der Velden, door de drie I's van: Innovatief, Interactief en Integrale aanpak. Sportwethouder Ed Wallinga van Enschede noemde de onderscheiding 'een prijs voor de hele stad'. In Enschede doet bijna 90% van alle kinderen aan sport, meer dan 50% van hen is lid van een sportvereniging.

Van der Velden combineert zijn werkzaamheden bij de VSG met activiteiten in de gezondheidszorg. Die combinatie heeft hem en de VSG aangemoedigd tot de nieuwe plannen: 'We zeggen wel steeds dat de Nederlandse kinderen te dik worden, maar de situatie is veel alarmerender dan we wel eens denken. Als we niets ondernemen,

lijden in 2018 12 tot 13% van de Nederlandse kinderen aan obesitas of diabetes type 2.' De VSG wil nu duidelijk maken dat ze de ernst van de situatie onder de Nederlandse jeugd inzien. Van der Velden: 'We hebben onze zorg bij het Cito neergelegd en samen het plan van de sporttoets ontwikkeld. Dat moet leiden tot een integraal onderdeel van de basisschoolopleiding. Maar wel vanuit de benadering dat de toets een attractie voor de kinderen moet zijn en geen dag van de verveling.'

Bij de nieuwe plannen in het basisonderwijs is ook de Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding betrokken. Zij moeten een steeds belangrijker rol gaan spelen in het voorkomen dat de overheid samen met NOC*NSF ontwikkelt om de combi-baan terug te brengen in de gemeenten. Gymnastiekleraren in het onderwijs die ook inzetbaar zijn bij sportclubs en clubtrainers die ook beschikbaar zijn in het onderwijs.