



Het effect van trainen voor de HandbikeBattle op fitheid en dagelijkse activiteiten

Sinds 2013 vindt jaarlijks de HandbikeBattle plaats op de Kaunertaler Gletscherstrasse in Oostenrijk.

De HandbikeBattle is een wedstrijd tussen handbiketeams van 14 Nederlandse revalidatiecentra. De teams bestaan uit (oud-)revalidanten met een lichamelijke beperking. Er wordt getraind om in juni de Weisseespitze via de Kaunertaler Gletscherstrasse (Oostenrijk) te beklimmen in een handbike. Het gaat om een beklimming van 20 km met bijna 900 hoogtemeters.

Het belangrijkste doel van deze HandbikeBattle is om de handbiker uit te dagen om zijn of haar grenzen te verleggen en het zelfvertrouwen te vergroten. Graag willen we hier onderzoek aan koppelen om te bestuderen wat trainen voor een dergelijke sportieve uitdaging lichamelijk voor een effect heeft en hoe dat samenhangt met het uitvoeren van activiteiten in het dagelijks leven.

Uit eerder HandbikeBattle onderzoek weten we inmiddels dat een deel van de deelnemers echt fitter wordt tijdens de trainingsperiode. We weten echter niets over de effecten hiervan in het dagelijks leven. Daarnaast weten we ook niet goed welke

training hiertoe heeft geleid en hoe eventuele blessures en ziekten een mogelijk negatieve invloed hebben gehad tijdens de trainingsperiode. Dit zouden we graag beter in kaart brengen om advies te kunnen geven over goede trainingsschema's tijdens en na de revalidatie.

Subsidiegever: Ministerie van Defensie, Amerika



Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is om uit te zoeken wat het effect is van trainen voor de HandbikeBattle op de fitheid en hoe dit samenhangt met het uitvoeren van activiteiten in het dagelijks leven. Hierbij kun je denken aan zelfzorg, het maken van transfers en mobiliteit. Daarnaast proberen we inzicht te krijgen in de trainingsperiode en onderzoeken we welke kenmerken van de training leiden tot vooruitgang in fitheid met geen tot weinig blessures. Voor dit onderzoek benaderen we alle teamdeelnemers van de HandbikeBattle in de hoop dat ze vrijwillig willen deelnemen en we antwoorden op deze vragen kunnen krijgen.

Hoe wordt dit onderzocht?

Alle deelnemers ondergaan aan het begin en eind van de trainingsperiode een inspanningstest en vullen vragenlijsten in.

Deelname mogelijk?

Deelnemen is mogelijk. Neem contact op met de HandbikeBattle contactpersoon van jouw revalidatiecentrum. De inclusie sluit op 1 februari 2025.

Partners

Dr. Rachel Cowan, University of Alabama, Birmingham, Amerika

Vrije Universiteit Amsterdam

Revalidatiecentrum Heliomare, Wijk aan Zee

Revalidatiecentrum Adelante, Hoensbroek

Revalidatiecentrum Roessingh, Enschede

Revalidatiecentrum Sint Maartenskliniek, Nijmegen

Revalidatiecentrum Rijndam, Rotterdam

Revalidatiecentrum De Hoogstraat, Utrecht

Revalidatiecentrum UMCG – Beatrixoord, Groningen

Revalidatiecentrum Vogellanden, Zwolle

Revalidatiecentrum Libra, Eindhoven

Revalidatiecentrum Tolbrug, Den Bosch

Revalidatiecentrum Revant, Breda

Revalidatiecentrum Basalt, Den Haag

Heb je nog vragen?



> **Dr. S. de Groot (Sonja)**
Onderzoeker

[Neem contact op](#)

Meer over dit onderzoek

HandBikeBattle



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.
T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl