

Foam Rollen, wat is dit en wat doet het (niet)?

De Foam Roller heeft ondanks zijn populariteit in de sport- en revalidatie wereld, weinig eenduidigheid in de literatuur over het gebruik ervan. En zoals bij zoveel zaken, zorgt dit voor voor- en tegenstanders van het gebruik ervan.

Wij geven jou een klare kijk over dit onderwerp o.b.v. de huidig bestaande literatuur!

Eerst en vooral, wat is Foam Rollen?

Foam rollen is gebaseerd op een techniek die gekend is onder de naam 'Self Myofascial Release' (SMR). Dit is een vorm van zelfmassage m.b.v. hulpmiddelen. Deze wordt toegepast om mogelijke spierspanning te verminderen, flexibiliteit te verbeteren en je bewegingsefficiëntie te verbeteren.

Wat zegt de literatuur over Foam Rollen?

Na onderzoek blijkt dat Foamrollen (FR) effectief tijdelijk voor een verbetering van je ROM (= Range Of Motion of beweeglijkheid) kan zorgen. Dit komt je bewegingen tijdens je training ten goede d.m.v. een verbeterde bewegingsefficiëntie en lichaamshouding. Dit alles zorgt op zijn beurt dat de effectiviteit van je training een boost krijgt.

Nu, belangrijk is te weten dat er geen wetenschappelijk bewijs is dat FR op lange termijn een verbetering van de ROM zou opleveren. Je kan daarom FR beter vergelijken met dynamisch stretchen voor de training. Indien je echt lengteveranderingen in je lichaam wil teweegbrengen, blijft statisch stretchen de norm. Maar onthoud dat een combinatie van FR met dynamisch stretchen tijdens de opwarming van je training, er dus voor kan zorgen dat de kwaliteit van je bewegingen beter zal zijn.

& Betere kwaliteit van bewegingen = efficiënter trainen !

(A.d.h.v. de [Shift-Up Bewegingsanalyse](#) brengen wij jouw lichaam in kaart en gaan we na waar jouw mobiliteitsbeperkingen en disbalansen zich in je lichaam situeren. Door middel van correctieve oefentherapie gaan we dit tegengaan en trachten weg te werken.)

Er zijn tot op heden nog geen significante resultaten waaruit we kunnen concluderen dat FR onze atletische prestaties zou verbeteren. Maar het tegendeel is ook waar, wat betekent, dat FR onze prestaties ook niet negatief zou beïnvloeden.

Voel jij je er dus lekker bij, om voor je workout een FR te gebruiken? Doe dit dus gerust zonder schrik te hebben voor je prestatie.

Tijdens het herstel lijkt FR nuttig te kunnen zijn omwille van het feit dat het kan leiden tot een tijdelijke (acute) verbeterde arteriële functie en een verhoogde activiteit van ons parasympatisch zenuwstelsel. Deze laatste is het deel van ons autonoom zenuwstelsel dat ons lichaam zodanig kan beïnvloeden dat men in een toestand van rust en herstel kan komen. Actief herstel blijft tot op heden echter wel de norm, maar indien gewenst, is een combinatie van beiden dus een goede keuze!

Indien je obv bovenstaande zaken overtuigd bent geraakt over het gebruik van FR en je wil het een kans geven, dan hoef je enkel nog te weten hoe eraan te beginnen. De beste resultaten blij je te verkrijgen adhv 1-3 sets per lichaamsdeel met een rolduur van 30-120 seconden per set. Zo raden wij aan 1 tot 3 lichaamsregio's te kiezen en deze van een SMR-sessie te voorzien.

Referenties:

Skinner. B., Moss. R., Hammond. L. et al..A systematic review and meta-analysis of the effects of foam rolling on range of motion, recovery and markers of athletic performance. *J of Bodyw Mov Ther.* (2020). Jul;24(3):105-122; Epub 2020 Feb 7.

Bhem. D.G., Alizadeh. S., Anvar. S.H., Mahmoud. M.M., Ramsay. E., et al. Foam Rolling Prescription: A Clinical Commentary. *J Strength Cond Res.* (2020) Nov;34(11):3301-3308.

Ajimsha M.S., Al-Mudahka. N.R., Al-Madzhar. J.A.; Effectiveness of myofascial release: systematic review of randomized controlled trials. *J of Bodyw Mov Ther.* (2015) Jan;19(1):102-12. Epub 2014 Jun 13.

Konrad. A., Nakamura. M., Bernsteiner. D., Tilp. M.; The Accumulated Effects of Foam Rolling Combined with Stretching on Range of Motion and Physical Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Sports Sci Med.* (2021) Jul 1;20(3):535-545; eCollection 2021 Sep.

Bhem. D.G., Wilke. J.; Do Self-Myofascial Release Devices Release Myofascia? Rolling Mechanisms: A Narrative Review. *Sports Med* (2019). 49(8):1173-1181.

Beardsley. C., Skarabot. J.; Effects of self-myofascial release: A systematic review. *J of Bodyw Mov Ther.* (2015) Oct;19(4):747-58. Epub 2015 Aug 28.

Cheatham. S.W., Kolber. M.J., Cain. M., Lee. M.; The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery and performance: a systematic review. *Int J Sports Phys Ther.* (2015) Nov;10(6):827-38.