



Herstelmethoden



Herstelmethoden

Er zijn verschillende maten voor herstel, namelijk:



Functioneel herstel, zoals sprint- en sprongtesten



Subjectief herstel, zoals spierpijn en vermoeidheid



Lichamelijk/fysiologisch herstel, zoals objectieve markers voor spierschade en ontstekingsreacties



Koudwaterbad

- Functioneel herstel
- Lichamelijk herstel
- Subjectief herstel
- Adaptatie



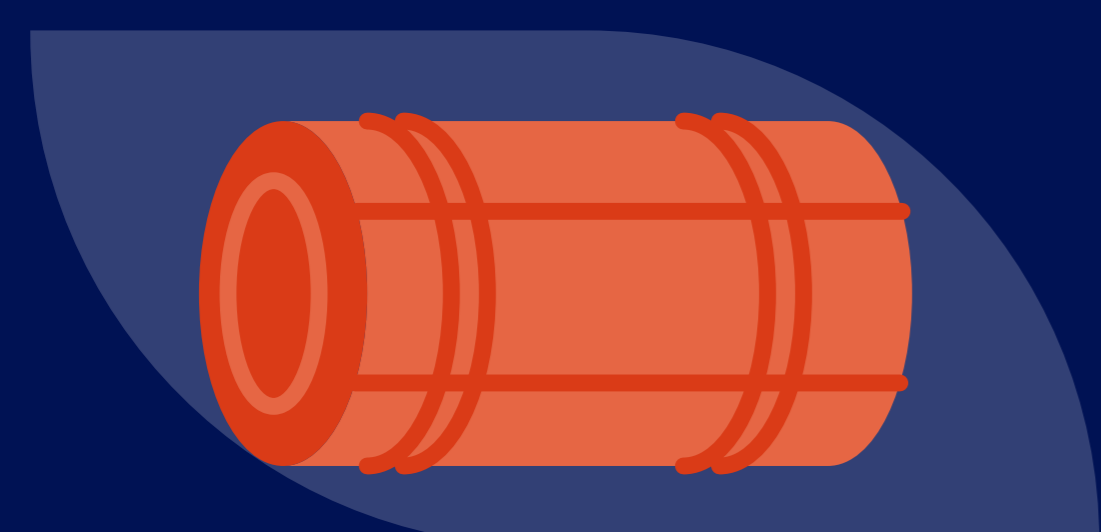
Warmwaterbad

- Functioneel herstel
- Lichamelijk herstel
- Subjectief herstel
- Adaptatie



Cryotherapie

- Functioneel herstel
- Lichamelijk herstel
- Subjectief herstel
- Adaptatie



Foam rollen

- Functioneel herstel
- Lichamelijk herstel
- Subjectief herstel
- Adaptatie



Luchtcompressie

- Functioneel herstel
- Lichamelijk herstel
- Subjectief herstel
- Adaptatie



Massage

- Functioneel herstel
- Lichamelijk herstel
- Subjectief herstel
- Adaptatie



Actief herstel

- Functioneel herstel
- Lichamelijk herstel
- Subjectief herstel
- Adaptatie

*Bij langdurig actief herstel



Antioxidanten

- Functioneel herstel
- Lichamelijk herstel
- Subjectief herstel
- Adaptatie

Geen effect

Positief effect

Negatief effect

Onbekend

Conclusie

Voor de meeste herstelmethode is er weinig wetenschappelijk bewijs dat ze het functionele of lichamelijke herstel van sporters bevorderen. Er is wel vaak een positief effect op het subjectieve herstel, alleen is dit sterk gevoelig voor het placebo-effect.

Adviezen



Voeding en slaap
Focus op goede voeding, met name koolhydraten en eiwitten, en slaap om het herstelproces te bevorderen.



Pas op
Wees tijdens een trainingsperiode voorzichtig met het gebruik van bepaalde herstelmethode, zoals koudwaterbad, cryotherapie en hoge dosis antioxidant, omdat dit de adaptatie kan belemmeren.