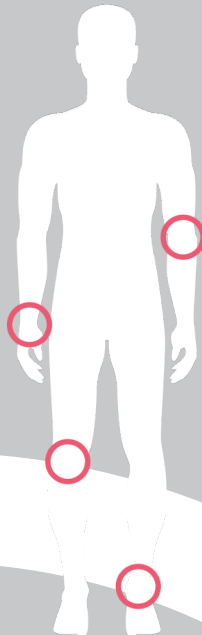


BFR therapie klinisch relevant voor de volgende condities:



- Patellofemoraal pijn syndroom
- Artrose
- Ligamentaire letsels
- Achillespeesruptuur
- Tendinopathie
- Kraakbeenletsels
- Voor-/achterste kruisbandletsel
- Gewrichtsletsels of overbelasting
- Meniscusletsel
- Botbreuken
- Chronische gewrichtspijn
- Spierscheuren

Is Occlude relevant voor u?

Kunt u krachttraining doen met zware gewichten (>60% van 1RM) zonder pijn?

Ja >>

Ja: We raden klassieke krachttraining aan, eventueel aangevuld met Occlude als extra methode.

Nee ∨

Heb je last van:
-Perifeer arterieel vaatlijden
-Diepveneuze trombose (DVT)
-Hartfalen
-Onbehandelde hoge bloeddruk?

Ja >>

Het is nog niet wetenschappelijk vastgesteld of BFR veilig is bij deze aandoeningen. Raadpleeg altijd je arts

Nee ∨

Occlude is een geschikte methode om kracht, spiermassa (hypertrofie) en dagelijkse functionaliteit te verbeteren.

Vind uw training protocol
Hoe Occlude gebruiken?

Draai >>



gebruiken?

Occlude training protocols voor mobiele en immobiele gebruikers

Als uitgangspunt adviseren wij een manchetdruk van 40-50% van AOP (rechttop zittend gemeten). Uit de interne tests van Occlude is gebleken dat dit voor 85% van de gebruikers gelijk is aan:

Bovenste extremiteit: 80 mmHg
Onderste extremiteit: 90 mmHg



Mobiele gebruiker

- 1** 30-15-15-15 herhalingen weerstandstraining/oefeningen @20-30% 1RM en 45-60 sec set pause:
 - Free weights
 - Machines
 - Own bodyweight
 - Elastic Bands
 - TRX
- 2** 2x8-10 min ergometer training met 5 min pause zonder cuff tussenin de sets:
 - Wandelen
 - Fietsen
 - Crosstrainer
 - Air bike



Immobiele user

- 1** 8-10 minuten lang voortdurend 10-25 herhalingen van 3-4 oefeningen, zoals:
 - 15 heupflexies
 - 15 heupabducties
 - 25 heupextensies
 - 10 heupadducties
- 2** 2x 8-10 min neuromusculaire elektrische stimulatie met 5 min pauze zonder manchet
- 3** Isometrische contracties: 5 sec aanspannen, 5 sec rust gedurende 8-10 min
- 4** 5x 5 min zonder contractie - met 3 min pauze (manchet leeggelaten)

Occlude BFR introductie protocol

- 1ste sessie:** 20-10-10 herhalingen met 90 sec pause
2e sessie: 20-10-10-10 herhalingen met 60 sec pause
3e sessie: 25-10-10-10 herhalingen met 60 sec pause
4e sessie: 25-12-12-12 herhalingen met 60 sec pause
5e sessie: 30-12-12-12 herhalingen met 60 sec pause
6e sessie: 30-15-15-15 herhalingen met 60 sec pause