



Nieuwe 'enkelband' moet blessures helpen voorkomen

GENT Wetenschappers van de Universiteit Gent hebben een nieuw product gelanceerd waarmee je tijdens het lopen de belasting op pezen, spieren, gewrichten en botten kan meten. Bedoeling is om blessures te voorkomen.

Er is jaren onderzoek gedaan binnen de universiteit om te kijken hoe het komt dat lopers zoveel blessures oplopen en hoe er preventief iets aan kan gedaan worden. Dat zegt Kristof De Mey, co-founder van het bedrijf OnTracx. "Uit onderzoek is gebleken dat de meeste blessures het gevolg zijn van overbelasting", zegt hij.

Onderzoekers Senne Bonnaerens en Rud Derie richtten samen met business developer De Mey OnTracx op, een spin-off van Universiteit Gent, om die problematiek aan te pakken. Ze ontwikkelden een draagbaar toestel dat je belasting meet tijdens het lopen, zodat je zelf kan zien op welke momenten je lichaam het meest wordt belast. "Het is een kleine sensor die je met een bandje boven de enkel vastmaakt", legt De Mey uit. "Telkens dat je voet op de grond komt, krijgt je lichaam te maken met een schok. De sensor kan op basis van algoritmes de belasting op pezen, spieren, gewrichten en botten meten, stap na stap."

Metten is weten

En meten is weten, volgens de Gentse ondernemers. De wearable staat in contact met een app, waarmee je je belasting op de voet kan volgen. De belasting wordt in G-krachten uitgedrukt, maar wordt nog steeds op een simpele manier weergegeven met grafieken en kleuren. "Na elke sessie vraagt de applicatie ook naar de pijn die de loper ervaart", aldus Senne Bonnaerens. "Op basis van die data, kunnen lopers hun belasting opbouwen en zo 'on track' blijven", zegt Rud Derie.



De sensor. © OnTracx

"Na elke sessie vraagt de applicatie ook naar de pijn die de loper ervaart"

Senne Bonnaerens
Spin-off OnTracx

Die belasting is iets individueels en kan je niet enkel en alleen bepalen door te kijken naar het aantal kilometers dat je loopt. Er spelen ook heel wat andere factoren een rol, zoals loopstijl, schoenen en ondergrond. "Een zachte ondergrond zorgt niet voor elke persoon voor minder belasting, dat hangt af van persoon tot persoon", zegt De Mey.



Rud Derie, Senne Bonnaerens en Kristof De Mey, de drie onderzoekers achter OnTracx. © OnTracx

Aan de hand van het toestel en de bijbehorende applicatie, kunnen lopers dus een beter beeld krijgen op wat voor hen persoonlijk belastend is. Wanneer lopers op die informatie inspelen, kunnen ze blessures voorkomen. "We hopen dat elke loper zijn of haar gouden zone kan vinden waarin hij of zij belast kan worden", zeggen de mannen.

Toegankelijke technologie

"Voorheen konden we die belasting enkel meten in laboratoria, en daar was een serieuze kost aan verbonden", aldus Bonnaerens. "We hebben de technologie toegankelijk gemaakt", vult Derie aan. Nu kan in theorie iedereen zijn belas-

ting tijdens het lopen meten. Maar OnTracx is niet voor alle lopers even nuttig. "Als je geen last hebt en je loopt al lang, is je lichaam het wellicht gewoon om met die belasting om te gaan", zegt Senne Bonnaerens.

Maar ben je iemand die van blessure naar blessure loopt, dan kan je best je belasting in de gaten houden zodat je die blessures zo veel mogelijk kan vermijden. Ook beginnende lopers kunnen wat met de OnTracx. "Ze bouwen vaak te snel op, maar hun lichaam volgt niet altijd. Daar komen vaak blessures uit voort", besluit Bonnaerens.

Febe De Brabanter