

The development of the non-perfect hip in young athletes

1. Hoe langer cam morfologie bestaat, hoe meer heup en lies gerelateerde pijnklachten het zal opleveren. - Dit proefschrift
2. Toekomstig onderzoek naar de relatie tussen pincer morfologie en heupartrose lijkt op basis van de beschikbare literatuur niet noodzakelijk. - Dit proefschrift
3. Conservatieve therapie is minstens zo effectief als operatieve therapie voor femoroacetabulair impingement syndroom, ondanks dat recente meta-analyses het tegenovergestelde aantonen. - Dit proefschrift
4. De incidentie van cam morfologie kan in de toekomst afnemen door optimalisatie van trainingsduur, trainingsfrequentie en type training volgens een meer individueel 'periodiseringsmodel'. - Dit proefschrift
5. De proximale femorale groeischijf speelt, zo lang hij open is, een centrale rol bij ontwikkeling van cam morfologie. - Dit proefschrift
6. In tegenstelling tot een eerder geschetste evolutietheorie waarin de heupvorm verandert tijdens onze ontwikkeling van amfibie tot mens, is het meer waarschijnlijk dat de manier van belasten en bewegen tijdens het leven, cruciaal is voor de ontwikkeling van de heup en zijn vorm. - Deels gebaseerd op: Tom Hogervorst, Heinse W Bouma & John de Vos (2009) Evolution of the hip and pelvis, Acta Orthopaedica, 80:sup336, 1-39.
7. Nachtrust is voor atleten van cruciaal belang om een optimale prestatie te kunnen leveren, daarom is de uitspraak 'De Tour win je in bed' nog immer actueel. - Deels gebaseerd op een uitspraak van Joop Zoetemelk.
8. Levende systematische reviews zullen in de toekomst de meer statische systematische reviews vervangen en hierdoor onnodige duplicatie van eerder gedaan onderzoek verminderen. - Deels gebaseerd op: Winters M, de Vos R, van Middelkoop M, et al. Stay alive! What are living systematic reviews and what are their advantages and challenges? British Journal of Sports Medicine (December 2020)
9. 'Als u denkt dat u meer kunt bewegen binnen uw eigen grenzen, doe dat dan. Dit kan binnenshuis of buitenshuis zijn. Het is goed voor uw hersenen en u houdt er uw afweersysteem mee op peil.' - Erik Scherder
10. De COVID-19 lockdown heeft in toenemende mate laten zien dat wanneer spierkracht en coördinatie niet optimaal zijn bij atleten er sneller spierblessures ontstaan, hetgeen normaal gesproken in de voorbereiding op het seizoen in mindere mate ook werd gezien.
11. 'Ik geloof niet. In Spanje slaan alle 22 spelers een kruisje voordat ze het veld op komen. Als het werkt, zal het dus altijd een gelijkspel worden.' - Johan Crujff