

Stellingen

1. De meest voorkomende klachten aan onderste extremiteit als gevolg van hardlopen zijn knieklachten. *(dit proefschrift)*
2. Het grootste deel van hardloopblessures herstelt middels natuurlijk herstel waarbij het werkverzuim nihil is. *(dit proefschrift)*
3. Het ontstaansmechanisme achter hardloopblessures is complex en multifactorieel van aard. *(dit proefschrift)*
4. Een eerdere musculoskeletale blessure, al dan niet gerelateerd aan hardlopen, is de grootste risicofactor voor het ontstaan van een hardloopblessure. *(dit proefschrift)*
5. Structureel uitvoeren van intervaltraining verlaagt de kans op hardloopblessures bij halve marathonlopers. *(dit proefschrift)*
6. Stretchen heeft geen blessurepreventief effect.
7. De meerderheid van de patiënten "praat" je beter.
8. Rather fat and fit than skinny and unfit.
9. Cryotherapie draagt niet bij aan een sneller herstel na wekedelen letsels.
10. Onderwijs is het krachtigste wapen om de wereld te veranderen. *(Nelson Mandela)*
11. Iedereen is een genie. Maar als een vis wordt beoordeeld op zijn vaardigheid in bomen te klimmen, zal hij zichzelf zijn hele leven als een mislukking beschouwen. *(Albert Einstein)*