

*Stellingen behorende bij het proefschrift:*

## **Patellofemoral Pain Syndrome and Exercise Therapy**

1. Het herstel van patellofemorale pijnklachten op lange termijn is redelijk (dit proefschrift)
2. Acut knieletsel in de huisartsenpraktijk komt vaker voor onder sporters dan onder niet-sportende patiënten (dit proefschrift)
3. Een oefenprogramma voor het patellofemorale pijnsyndroom onder toezicht van een fysiotherapeut leidt tot sterkere pijnvermindering en grotere functieverbetering dan een afwachtend beleid in de eerste lijn (dit proefschrift)
4. Oefenprogramma's zijn meer effectief voor het patellofemorale pijnsyndroom dan andere conservatieve maatregelen (dit proefschrift)
5. In tegenstelling tot het advies in de NHG-standaard maken huisartsen wel gebruik van oefentherapie voor het patellofemorale pijnsyndroom (dit proefschrift)
6. Om het gebruik van PRP (Platelet Rich Plasma) bij weke delenletfels in de sport te legitimeren dient het effect allereerst wetenschappelijk onderbouwd te worden (Kjaer, 2011)
7. Blootvoets hardlopen leidt niet alleen tot een andere looptechniek, maar ook tot drie keer lagere impact forces dan hardlopen op een moderne hardloopschoen. (Lieberman 2010)
8. 'To be fit or to be fat, that's the question' (Lee, 2011)
9. Het gebruik van voedingssupplementen in de sport compenseert niet voor slechte voedingsgewoonten of een ontoereikend dieet. (IOC, 2010)
10. Het doel van de sportgeneeskunde is het bevorderen van de gezondheid van de sporter – niet zijn prestatie (Vereniging voor Sportgeneeskunde, 2004)
11. Promotie naar de Eredivisie is een jaarlijks terugkerend fenomeen; promotie uit de Eredivisie is nog niet eerder beschreven