

Samenvatting

Achtergrond:

In Nederland zijn ruim 370.000 golfers actief. Ruim 50% van deze golfers is ouder dan 50 jaar en 30% zelfs ouder dan 60 jaar. Onder deze laatste groep golfers is een onderzoek verricht naar de invloed van Bowentherapie op de golfswing.

Methoden:

Aan het onderzoek hebben tien golfers deelgenomen. De deelnemers zijn amateur golfers met een leeftijd 60+ en een golfhandicap 26,5 tot 36,0. Alle deelnemers zijn gezond en ten tijde van het onderzoek niet in een behandeltraject voor andere klachten. Zij waren verdeeld in een testgroep en een controlegroep. Het onderzoek bestond uit twee meetmomenten en vier behandelingen.

Voor een goede golfswing is coördinatie, mobiliteit en stabiliteit in een lichaam van groot belang. Bij de intake en na de behandelingen zijn een aantal tests afgenomen die een combinatie zijn van twee veelgebruikte meetinstrumenten, de Functional Movement Screentest (FMS) en de Titleist Performance Institute screeningtest (TPI). Voor dit onderzoek zijn negen testen geselecteerd waarmee een mogelijk effect op de coördinatie, mobiliteit en stabiliteit inzichtelijk wordt gemaakt.

Resultaten:

Uit het onderzoek blijkt dat Bowentherapie invloed heeft op de golfswing. De verwachting was dat na vijf weken de golfswing verbeterd is. De hypothese is dat door de Bowentherapie het lichaam beter functioneert doordat de coördinatie, mobiliteit en stabiliteit verbeterd. Hierdoor zullen de swingbewegingen met rotatie van het bovenlijf ten opzichte van het onderlijf soepeler verlopen.

Als discussie en aanbeveling is te noemen dat de groepsgrootte te klein is om een echt significant verschil te kunnen vinden. Ook is het juist instrueren en interpreteren van de tests uitermate belangrijk voor het krijgen van een objectief beeld. Om een gedetailleerder verloop van eventuele progressie te kunnen volgen kan het raadzaam zijn om de testresultaten in graden en centimeters te meten en weer te geven in plaats van in score 0 (niet uitvoerbaar) tot en met 3 (optimaal uitvoerbaar).

Conclusies:

Concluderend kan gesteld worden dat na de behandelingen een positief verschil is. Door de Bowentherapie is de coördinatie, mobiliteit en stabiliteit verbeterd. Hierdoor zijn de swingbewegingen met rotatie van het bovenlijf ten opzichte van het onderlijf soepeler geworden wat in de scores van de diverse testen ook naar voren is gekomen. Als alle scores (maximaal te halen 3,0 per test) bij elkaar genomen worden dan is de gemiddelde score van de testgroep verbeterd van 2,11 naar 2,70 en van de controlegroep van 2,19 naar 2,26. Dit betekent voor de testgroep een progressie van 28,0% en voor de controlegroep een progressie van 3,2%.