



Mensana

Behandeling+Optimalisatie+Preventie

Op schema

Winnen – het hangt soms af van het kleinste detail, de kleinste verandering. Met haar integrale en klinische sportmedische aanpak helpt Mensana de (top)sporter bij het bereiken van (top)prestaties.



#1: 1h 03m 15s 095 - WR #2: 1h 03m 17s 751 #3: 1h 04m 01s 832

Ken je lichaam

Je wil weten:

- hoe het komt dat je steeds een suikerdip krijgt na 15 kilometer;
- waarom je – na intensieve training – niet die ene seconde sneller wordt in de eindspurt;
- wat de oorzaak is van de instabiliteit van je linker-schouder;
- en daarenboven, hoe je dit alles kunt vermijden, en je prestatie kunt verbeteren.

Topprestaties

Elke sport heeft haar eigen profiel. Veel (top)sporters worden echter nog steeds op traditionele wijze opgevolgd, berustend op achterhaalde trainingsprogramma's en een onaangepast dieet. Met haar integrale en klinische sportmedische aanpak en de inzet van nieuwe technologieën helpt Mensana de topsporter bij het bereiken van topprestaties.



Jouw sport en jouw profiel – met jouw optimalisatieprogramma is die 1^{ste} plaats van jou

Jou op schema brengen – met een aangepaste aanpak

Een integrale en klinische sportmedische aanpak

Opgevolgd door een multidisciplinair topteam van artsen, uitgerust met de nieuwste technologieën en toegewijd aan topprestaties zijn zowel individuen als groepen bij Mensana in betrouwbare, vakkundige handen voor hun aangepaste optimalisatieprogramma.



Een startpunt – voor jou of voor het voltallige team

Opvolging tijdens het tussenseizoen of topsportseizoen, rehabilitatie, letselpreventie of talentscouting, er bestaat steeds een oplossing: ons mobiele Mensana evaluatiecentrum of ons Mensana onderzoekscentrum.



Jouw profiel

Elk individu, elke trainingsvoorkeur en –behoeften, en elk doel is verschillend, daarom moet een optimalisatieprogramma steeds aangepast zijn. Niettemin bestaan er steeds wederkerende profielen:

- a. *“Hoewel de meeste atleten intensief trainen en een goede anaërobie capaciteit bezitten, missen ze de nodige aërobie capaciteiten voor duursporten. Dankzij de analyse van de ademhaling en metabolische parameters en de toegewijde trainingsprogramma’s helpen wij de topsporter bij de optimalisatie van de aërobie capaciteit.” B. Jacobs (PT, Mensana)*
- b. *“Vorige week werd een 20 jarig talent gepromoveerd tot het eerste elftal van mijn favoriete voetbalteam – lucratief profcontract inbegrepen. Ik begrijp niet goed waarom: Hij scoorde inderdaad veel doelpunten in de jeugdreeks en is relatief snel, maar met een onderontwikkeld bovenlichaam denk ik niet dat hij een kans maakt tegen grotere, sterke verdedigers.” C. Maes (PhD, Mensana)*
- c. *“Mijn sport is seizoensgebonden: het [professionele wielerseizoen] loopt normaalgezien van Maart tot Oktober. Uiteraard variëren hierdoor mijn doelstellingen, trainingsprogramma en focus. Zonder specifieke evaluatie zou ik dan ook nooit naar mijn piek kunnen toewerken.” K. N. (Wielrenner)*
- d. *“Soms zijn loopsters verrast door de neveneffecten van topsport: De alarmbel kan vroegtijdig luiden wanneer onregelmatige menstruatie tijdens de professionele carrière optreedt, want dit kan een verlaging van de minerale botdensiteit veroorzaken, wat kan leiden tot osteoporotische breuken.” S. Poriau (MD, Mensana)*

Verder dan traditionele parameters

Omdat het optimaliseren van prestaties niet eenvoudig is, is een multidisciplinaire aanpak die verder gaat dan de analyse van traditionele parameters essentieel.

Tijdens de evaluatie en optimalisatieprogramma’s worden de volgende intergerelateerde stappen ondernomen:

Analyse – Anamnese, stalen en aanbevelingen

- **Anamnese:** Tijdens de anamnese worden de trainingsprogramma’s, het dieet en de doelstellingen samen met het individu en de coach besproken. Ook een complete evaluatie van de familiale voorgeschiedenis, levensstijl en gewoontes hoort hierbij.
- **Stalen:** Bloed-, speeksel- en urinestalen kunnen worden afgenomen en geanalyseerd, waarbij zowel de lactaatwaarden, de triglyceriden, de adenosinetriphosfaten (ATP) en de LDL/HDL cholesterol als de spijsvertering en leverfunctie geëvalueerd worden. Ook de samenstelling en de nutritieve waarde (calorimetrie) van het dieet kan worden geëvalueerd.
- **Aanbevelingen:** Na de uitvoerige statistische analyse van zowel de klinische waarden als de fysieke prestatieparameters, wordt uitvoerige feedback verleend waarbij de focus op realistische doelstelling en mental coaching ligt en een regelmatig opvolgingsinterval voorgesteld wordt.

Analyse – Lichaamssamenstelling en gezondheid van het bot

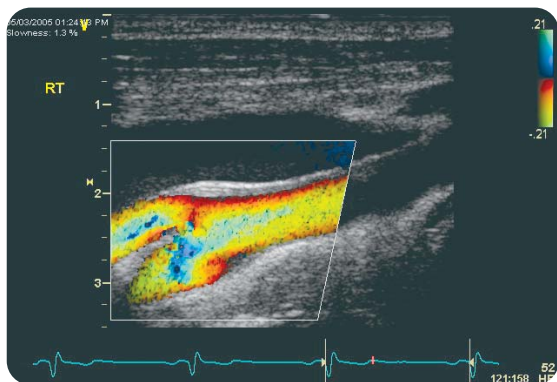
- Via de Body Composition-meting met Dual-energy X-ray Absorptiometry (DXA) worden het vetpercentage en de massa van de zachte weefsels (spieren) in totaal en per regio (bv. in de verschillende ledematen) bepaald. Daarenboven wordt ook de botmassa gemeten. Dankzij deze meting kunnen wij het individu helpen de optimale samenstelling en conditiegewicht te bereiken, en kunnen wij het effect van het optimalisatieprogramma op deze weefsels evalueren.
- Naast de lichaamssamenstelling wordt ook het risico op osteoporotische breuken berekend bij de BMD-test (minerale botdensiteit).



Jouw lichaamssamenstelling in detail

Analyse – Diagnostische beeldvorming met Ultrasound

- Waar DXA ons een totaal “macro” beeld van het lichaam verschaft, kunnen wij met Ultrasound een diepere 4-dimensionele live “micro” kijk nemen op de aders, pezen, kraakbeen, individuele spieren, vetweefsel en organen.
- Met Ultrasound kunnen letsels en aandoeningen door uitputting, zoals tendinitis, opgespoord worden, zodat de behandeling tijdig kan gestart worden. Ook anomalieën in de vitale functies, zoals aan het hart of de longen, kunnen in betrouwbaarheid opgespoord worden.



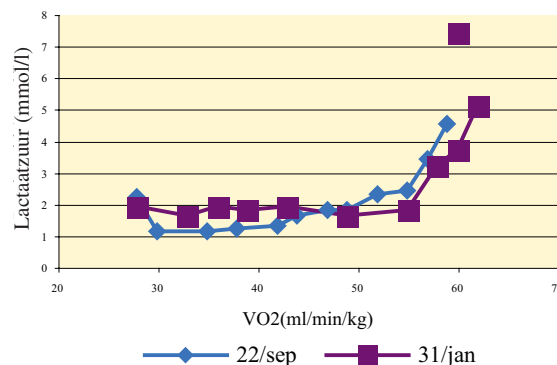
Prestatie – Bewegingsfysiologie

- Kennis van het metabolische ritme en de functie van de vitale organen is van cruciaal belang voor de bepaling van het dieet en het trainingsprogramma. Waar de labotests (eerder beschreven) ons de nodige informatie over de gastro-intestinale werking verlenen, geven de onderzoeken met het electrocardiogram en de stethoscoop ons uitsluitel over de coronaire functie in rust en actie, waarbij de ergospirometrietest ons de nodige informatie – VO₂, VCO₂, RMR (rustmetabolische ritme), BMR (basismetabolische ritme) en overslagpunten – over de longfunctie verstrekt.
- De verkregen meetwaarden zijn belangrijk voor twee redenen: 1) ze duiden op de medische conditie en het optimalisatiepotentieel, 2) gerelateerd aan de Kracht- & explosiviteitsmodules komen we meer te weten over het prestatieniveau.



Ademhalingstest met variërende intensiteiten op de fietsergometer

Naam:		A. C. (Wielrenner)				
Datum:		22/09/06				
Vermogen (Watt)	Hart-frequentie (Hartslag)	Fiets-frequentie (Omwenteling)	Moelijkheidsgraad (Niveau*10)	Lactaat-zuur (mmol/l)	VO ₂ (ml/min/kg)	Duur (min)
125	93	100	30		24	6
150	98	101	40	2.2	28	3
175	105	99	40	1.1	30	3
200	114	106	40	1.1	35	3
225	121	103	50	1.2	38	3
250	132	108	50	1.3	42	3
250	140	113	50	1.6	44	3
275	147	112	60	1.8	47	3
275	151	109	60	1.8	49	3
300	159	111	60	2.3	52	3
300	163	113	70	2.4	55	3
325	171	116	75	3.4	57	3



Prestatie – Biomechanica en Kracht- & explosiviteit

- Tijdens deze modules worden verschillende aspecten van de topsporter geëvalueerd, waaronder: oa. aërodynamica, versnelling, links-rechts verhoudingen, ergonomie, evenwicht, explosiviteit, sprongkracht, lenigheid, kracht (abdomen, rug, ledematen,...), reactievermogen, weerstand, snelheid, uithoudingsvermogen en doorzettingsvermogen.
- Dankzij een actuele fitness- & spierontwikkelingstest kunnen wij individuele trainingsprogramma's bieden, waarbij zowel de centrale als locale aërobe capaciteiten met aangepaste intensiteiten geoptimaliseerd worden.

Prestatie – Technische uitrusting

In de prestatie-modules wordt de volgende apparatuur gebruikt:

- Biodex krachtanalyse, voor de evaluatie van de links-rechts verhoudingen (agonist en antagonist), het evenwicht en de distributie ervan, alsook de bepaling van de spierkracht in de ledematen



- Tri-axiale rug & abdomen analyse, voor de bepaling van de snelheid en de krachtontwikkeling in de rug en de buikstreek
- Tri-axiale accelerometer, om de bewegingsefficiëntie te bepalen
- Bikefitting en audiovisuele apparatuur, voor de evaluatie van de ergonomie en het afstellen volgens aëro-dynamische principes
- Loop- en fietsergometer, voor de prestatietests bv. bepaling van de maximale anaërobe capaciteit
- Hoogtetrainer, dit maakt normobare hypoxie training voor de optimalisatie van de zuurstofoverdracht in de spieren mogelijk
- Sprongmatten, voor de evaluatie van de sprongkracht en het algemene evenwicht
- Elektrocardiogram, voor de bepaling van de coronaire functie
- Ergospirometer, voor de bepaling van de longfunctie

Mensana Behandeling+Optimalisatie+Preventie

Topprestatie is jouw zorg en ons vakgebied: Opgevolgd door een multidisciplinair topteam van artsen, uitgerust met de nieuwste technologieën en toegewijd aan topprestaties, helpt Mensana topsporters bij hun ultieme doel: topprestaties leveren.

Mensana is ook een leidend centrum voor behandeling en preventie, met programma's voor Obesitas, Reumatologie, Algemene gezondheidspreventie & evaluatie, Ergonomie en Gezondheid in ondernemingen.

1. Mens sana in corpore sano. Klassiek Romeins concept waarbij de mentale gezondheid van het individu gerelateerd is aan zijn/haar gezonde lichaam. - Iuvenalis 10.356
2. Jouw lichaam, geëvalueerd door een wetenschappelijke "gezonde" aanpak. - S. Poriau (MD, Mensana)
3. Behandeld, geoptimaliseerd en bewust bereik je je doel: een gezond lichaam en/of topprestatie... - C. Maes (PhD, Mensana)

Mensana Adviesraad

Wij hebben een droom

Om onze droom van Behandeling+Optimalisatie+Preventie voor allen te realiseren mogen wij niets over het hoofd zien. Voorgezeten door S. Poriau (MD) en C. Maes (PhD) wordt Mensana-MCSBR bijgestaan door de Mensana Adviesraad. Die helpt mogelijke strategieën nauwgezet te evalueren, zodat de know-how en expertise optimaal ingezet kunnen worden. Hierbij gaat speciale aandacht uit naar:

- De ontwikkeling van revolutionaire behandelingswijzen
- De versterking van het gezondheidsbewustzijn onder patiënten
- De bijdrage aan de samenleving
- De verzekering van de leefbaarheid van de steeds uitbreidende pioniersrol

De Mensana Adviesraad bestaat uit wetenschappers en klinici, vertegenwoordigers van non-profit en gouvernementele instellingen, experten uit technologische bedrijven en financiële en juridische adviseurs. Uiteraard is ook de stem van de patiënt steeds gehoord.

Wij maken de droom waar

2001: Oprichting Mensana-MCSBR

2001: Start medische en paramedische opvolging van professionele wielerteams

2001: Start partnership met GE Healthcare

2003: Start federale en provinciale samenwerking en projecten

2005: Start samenwerking en projecten met de Nationale Loterij

2005: Wetenschappelijke publicaties op het Europese Congres voor Obesitas (ECO)

2006: Lancering mobiele Mensana evaluatiecentrum (10 ton)

2007: Grote wetenschappelijke bijdrage aan verschillende Europese congressen incl. ECO

In zee in met Mensana

- Je wil ons Mobiele Mensana Evaluatiecentrum ter beschikking voor jouw event, onderneming, school of seniorenorganisatie?
- Je wenst ons te bezoeken in Sijsele-Damme?
- Je wil een partnership aangaan met Mensana?



Mensana

Behandeling+Optimalisatie+Preventie

Mensana - MCSBR

Attn. Christophe Maes

Gentse Steenweg 132, B-8340 SIJSELE-DAMME

T +3250728390 – F +3250728391

info@mensana.be

www.mensana.be