

NASCHOLING VOOR  
FYSIOTHERAPEUTEN

# INACTIEF & OVERACTIEF

---

In beide gevallen naar de fysiotherapeut

---

**Vrijdag 25 januari 2019**  
Postillion Bunnik (Utrecht)

Accreditatie wordt aangevraagd bij het KNGF en de Stichting Keurmerk Fysiotherapie

U kunt zich aanmelden op [www.marktwo.nl](http://www.marktwo.nl)

---

**Zitten is het nieuwe roken, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Des te belangrijker dat we allemaal de nieuwe beweegnorm volgen: minstens elke dag een uur matig intensieve inspanning. Maar voor sommige patiënten is sporten helemaal niet zo vanzelfsprekend, bijvoorbeeld voor de patiënt met een chronische aandoening of de patiënt met psychische klachten bij wie het vaak aan energie ontbreekt om in beweging te komen.**

Tijdens ons nieuwe nascholingsprogramma voor fysiotherapeuten staat in de ochtend de inactieve patiënt centraal. We praten u bij over de positieve effecten van sporten en bewegen bij verschillende type patiënten die u in de praktijk kunt tegenkomen. Hoe kunt u belemmeringen om te gaan sporten voor hen wegnemen? Welke trainingsadviezen kunt u deze patiënten geven? En net zo belangrijk hoe zet u inactieve patiënten aan tot structureel meer bewegen?

Maar het adagium 'sporten is gezond' gaat niet altijd op. Mensen die teveel sporten kunnen overbelast (overreached) of overtraint raken. Daarnaast kan sporten gewrichtsslijtage tot gevolg hebben. En hoe gezond is het eigenlijk voor ons hart om bovenmatige inspanning te leveren?

In het middagprogramma staat de overactieve patiënt centraal. We laten zien welke gezondheidsrisico's de patiënt loopt als hij of zij teveel sport. Hoe u hen kunt begeleiden bij het sporten en wanneer het belangrijk is om rust te nemen en het lichaam te laten herstellen.

U bent van harte welkom op vrijdag 25 januari 2019 in Bunnik.

Namens programma-adviseurs,  
Prof. dr. Frank Backx, sportarts en hoogleraar klinische sportgeneeskunde UMC Utrecht  
Hans Bloo, sportfysiotherapeut, praktijkhouder (Veenendaal) en bestuurslid NVFS

Met vriendelijke groet,  
Steven Korteling, cursusmanager Mark Two Academy

---

## PROGRAMMA

09.00 uur Registratie met koffie en thee  
09.30 uur Welkom en toelichting op het programma door Frank Backx en Hans Bloo

---

09.45 uur **Inactiviteit: hoe groot is het probleem?**  
Gebrekkige, of zelfs uitblijvende fysieke activiteit kan onder meer leiden tot ziekten als ouderdomsdiabetes, hart- en vaatziekten en enkele vormen van kanker. We realiseren ons nog veel te weinig welke risico's en kosten er verbonden zijn aan inactief leven en teveel zitten. Hoe komt dat? En belangrijker, wat kunnen we doen om mensen massaal in beweging te krijgen?

10.30 uur **Bewegen met een chronische aandoening**  
Chronisch zieke mensen bewegen minder dan niet-chronisch zieken. Hoe komt dat? Wat belemmert hen? En hoe kunnen we drempels voor hen wegnemen? Welke trainingsprogramma's zijn bewezen effectief voor mensen met COPD, reuma en diabetes? Hoe moet de patiënt omgaan met belemmerende factoren als kortademigheid en pijn? Deze vragen worden beantwoord aan de hand van de verschillende beweegrichtlijnen voor patiënten met een chronische aandoening.

---

11.15 uur Pauze

11.45 uur **Sport als therapie bij patiënten met psychische klachten**

Ook voor mensen met psychische klachten, zoals een depressie of een burn-out, is het belangrijk om te sporten. Met name hardlopen heeft een positief effect op onze psyche omdat het stress in ons lichaam verlaagt. Het probleem is echter dat deze patiënten zich vaak moeilijk tot sporten kunnen zetten. Het ontbreekt hen bijvoorbeeld aan voldoende energie en kracht of zij weten simpelweg niet hoe ze het sporten moeten oppakken. Aan de hand van recent wetenschappelijk onderzoek praten we u bij over effecten van sport als aanvullende therapie bij patiënten met psychische klachten.

12.30 uur **Motiverende gespreksvoering**

De patiënt met resultaten uit wetenschappelijk onderzoek overtuigen om meer te gaan sporten zorgt er helaas niet altijd voor dat hij of zij daadwerkelijk meer gaat bewegen. Het gaat ook om de manier waarop de boodschap gebracht wordt. U moet de patiënt op de juiste manier zien 'te prikkelen'. Hoe u dat het beste kunt doen laten we zien tijdens deze interactieve les.

13.00 uur Lunch

13.45 uur **Overreached of overtrained?**

Een goede balans vinden tussen inspanning en herstel is voor fanatieke sporters soms moeilijk. Zij vragen zoveel van hun lichaam dat zij overbelast of zelfs overtrained kunnen raken. Aan u de taak om dit te voorkomen. Deze les gaat over de relatie tussen belasting en belastbaarheid. En wat u kunt doen als deze verstoord is geraakt en de sporter met blessures bij u komt. Ook laten we zien welke signalen kunnen duiden op overbelasting en overtraining zodat u de sporter kunt leren beter naar zijn/haar lichaam te luisteren.

14.30 uur **Gewrichtsslijtage door het sporten**

Bij sporters die hun lichaam langdurig overmatig belasten kan er gewrichtsslijtage (artrose) ontstaan. Artrose kan ontstaan als gevolg van een blessure, maar ook door chronische overbelasting. Het laagje kraakbeen dat de botuiteinden beschermt en zorgt voor een soepele beweging is in dat geval beschadigd, versleten of verdwenen. Dit kan leiden tot vochtvorming, pijnklachten bij bewegen en een stijf gevoel. Een orthopedisch chirurg bespreekt de verschillende uitingsvormen van artrose door het sporten en laat zien welke conservatieve en operatieve behandelopties er zijn om de pijnklachten te verminderen.

15.15 uur Pauze

15.45 uur **Is (top)sport gezond voor het hart?**

Wie dertig minuten per dag beweegt, heeft 69 procent minder kans op hart- en vaatziekten dan iemand die niet beweegt, blijkt uit studies. Ook bij dagelijkse beweging volgens de nieuwe norm voor gezond bewegen zien we verminderde sterfte aan hart- en vaatziekten. Toch zijn er ook mensen die tijdens het sporten onwel worden of zelfs overlijden als gevolg van hartklachten. Hoe kan dat? Is (bovenmatige) inspanning toch niet altijd goed voor ons hart? Hebben mensen met een sporthart nou juist meer of minder kans op hartklachten? Is het belangrijk om jonge sporters preventief te onderzoeken op hartafwijkingen? Tijdens deze voordracht staat de relatie tussen bewegen, sport en hartproblemen centraal.

16.30 uur Einde programma, borrel.



# ALGEMENE INFORMATIE

## Doelgroep

Deze nascholing is bedoeld voor fysiotherapeuten.

## Datum

Vrijdag 25 januari 2019

## Locatie

Postillion Bunnik (Utrecht)

## Kosten

De kosten voor deelname bedragen €225,-

Mark Two is als geregistreerde instelling voor kort beroepsonderwijs vrijgesteld van BTW.

## Annulering

Bij annulering tot 2 weken voor de bijeenkomst, brengen wij €50,- administratiekosten in rekening. Daarna bent u het volledige registratiebedrag verschuldigd. U kunt dan nog wel een collega in uw plaats laten deelnemen. Neemt u daarvoor contact op met ons secretariaat [info@markttwo.nl](mailto:info@markttwo.nl).

## Accreditatie

Accreditatie wordt aangevraagd voor 5 uur bij:

- KNGF (Registers: algemeen fysiotherapeut en sportfysiotherapeut)
- Stichting Keurmerk Fysiotherapie

## Aanmelden

U kunt zich aanmelden op de website [www.marktwo.nl](http://www.marktwo.nl).

## Meer informatie

Mark Two  Academy 

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met organisatiebureau Mark Two Academy  
Steven Korteling, projectmanager | [skorteling@markttwo.nl](mailto:skorteling@markttwo.nl)  
Telefoonnummer: 033-4345730

INACTIEF  &  
 OVERACTIEF