

PEESBLESSURES BIJ SPORTERS



**Genieten van
toptennis in Rotterdam!**

Na afloop kunt u tegen
gereduceerd tarief het
ABN AMRO World Tennis
Tournament bezoeken met
toptennissers als
Dimitrov en Cilic.

WOENSDAG 13 FEBRUARI 2019

AHOY ROTTERDAM

Accreditatie wordt aangevraagd bij het KNGF en de Stichting Keurmerk Fysiotherapie

U KUNT ZICH AANMELDEN OP WWW.MARKTWO.NL

Beste fysiotherapeut,

Ook in 2019 organiseren wij tijdens het ABN AMRO World Tennis Tournament speciaal voor fysiotherapeuten een nascholing over sportfysiotherapie. Dit keer gaan we het hebben over veelvoorkomende peesblessures bij sporters.

Hoe ontstaat peesletsel? Waarom komen deze klachten vaak voor bij sporters? Wat zijn de symptomen, hoe ziet de diagnostiek eruit en welke behandelmogelijkheden zijn er? Waarom reageert de patiënt wel of juist niet op de therapie? Hoe kan je de belastbaarheid vergroten zonder provocatie van de klachten? Welke mogelijkheden zijn er voor conservatieve behandeling? Hoe ziet het revalidatietraject bij peesletsel eruit? Hoe kan de patiënt recidiverende klachten voorkomen?

Deze en andere vragen komen aan de orde tijdens de nascholing Peesblessures bij Sporters op woensdag 13 februari 2019 in Rotterdam.

Namens dagvoorzitter,
Robert van Cingel, sportfysiotherapeut/manueeltherapeut en directeur van Sport Medisch Centrum Papendal

Met vriendelijke groet,
Steven Korteling, cursusmanager Mark Two Academy



PROGRAMMA

12.30 uur

Registratie inlooplunch

13.00 uur

Welkom en toelichting op het programma door Robert van Cingel

13.15 uur Tendinitis, tendinose of toch tendinopathie?

Om peesklachten succesvol te kunnen behandelen, is het in eerste instantie belangrijk dat we weten hoe de klachten zijn ontstaan. Wordt de pijn bijvoorbeeld veroorzaakt door een ontsteking? Of ligt er een andere oorzaak aan ten grondslag, zoals bijvoorbeeld kwaliteitsvermindering van de pees door overbelasting of leeftijd? Wanneer we spreken over peesklachten, worden begrippen als tendinitis, tendinose en tendinopathie nog al eens door elkaar gebruikt. Maar er bestaan wel degelijk verschillen tussen deze aandoeningen. We starten de dag met het opfrissen van ons geheugen. Wanneer wordt welke term gebruikt? En hoe helpt het herkennen van de verschillende oorzaken van peesklachten bij het opstellen van een goed behandelplan? Ook bespreken we de voordelen van verschillende soorten (kracht-)training en kijken we naar het onderscheid tussen peesklachten in de armen en de benen, aangezien benen veel meer gericht zijn op het verwerken van grote krachten dan armen.

14.00 uur Polsen en ellebogen

De pezen in polsen en ellebogen lopen extra risico op overbelasting bij sporten zoals tennis. Overbelasting van de elleboog kan leiden tot de bekende tenniselleboog, waarbij de strekspieren van de pols geblieserd raken. Dat veroorzaakt vaak een stekende of brandende pijn aan de buitenkant van de elleboog die soms uitstraalt naar de onderarm, de pols en de hand. Wanneer een pols overbelast raakt, kan dit een ontsteking van de peesschede veroorzaken, of leiden tot tendinopathie. Deze pols- en elleboogblessures staan in de weg bij het uitvoeren van alledaagse bewegingen. Behalve dat, leiden deze blessures ook vaak tot krachtverlies in de arm of hand. Hoe kunnen we de symptomen van deze peesproblemen zo snel mogelijk herkennen? Wat kunnen we doen om erger te voorkomen en welke behandelmogelijkheden zijn er?

14.45 uur Pauze

15.15 uur Pijn in de schouder

Bewegingen waarbij we onze arm boven ons hoofd tillen, vormen een extra belasting voor de pezen in onze schouder. Bij mensen die deze bewegingen regelmatig maken, zoals volleyballers, honkballers en tennissers liggen peesklachten in de schouder door overbelasting op de loer. Peespijn in de schouder wordt echter lang niet altijd door sport veroorzaakt. Soms wordt de schouder een kwetsbare plek door bijvoorbeeld artrose, waardoor spieren en pezen in het gewricht steeds minder ruimte krijgen, of ontstaat de pijn na een val (trauma) op de schouder. Een verzamelnaam voor de pijnklachten in het schoudergewricht is SAPS (Sub-Acromiaal Pijn Syndroom.) De klachten variëren van pijn bij het heffen van de arm, tot pijn bij het omdraaien in bed, of liggen op de schouder en pijn die uitstraalt tot de hand. Hoewel de prognose meestal gunstig is, is het ook hier zaak om alert te zijn op de eerste symptomen. Wat zijn de typerende klachten waarbij onze alarmbellen moeten gaan rinkelen? Welke adviezen of oefeningen geven we onze patiënten het beste mee? En hoe maken we bovendien onderscheid tussen klachten die veroorzaakt worden door peesproblemen en andere pijnen die in het schoudergewricht kunnen ontstaan?

16.00 uur Overbelasting van de knie

Wie vaak springt, loopt het risico op het ontwikkelen van een 'springersknie'; een blessure die bijna altijd veroorzaakt wordt door overbelasting van de pezen in de knie. Deze aandoening komen we vaak tegen bij volleyballers en basketballers, maar ook bij tennissers. Dat er goed mee te leven (en te sporten) valt, bewijst de tennisser Rafael Nadal, die al jaren onder een springersknie gebukt gaat. Een belangrijk symptoom is een stekende pijn aan de voorkant van de knie, onder de knieschijf die afhankelijk is van de belasting van dit gewricht. Hoe herkennen we dit probleem op tijd? Wat zijn de oorzaken die hieraan ten grondslag liggen? Waarom is het, wanneer er sprake is van peesproblemen in de knie, vooral belangrijk dat we ons richten op het herstellen van de belastbaarheid van de pees, en niet op de pijnbestrijding (doormiddel van bijvoorbeeld corticosteroiden of ontstekingsremmende pijnstillers?) En moeten we sporters nou juist wel, of niet aanraden om door te gaan met hun sport terwijl ze aan het herstellen zijn?

16.45 uur Pauze

17.15 uur Achillespees

Een aandoening die we vaak zien bij hardlopers en wandelaars, is een ontsteking van één van de sterkste pezen in het lichaam: de achillespees. In de meeste gevallen gaat het hier niet echt om een ontsteking, maar om een degeneratie van de pees. Dit kan erg veel pijn veroorzaken en het kan zelfs het sporten helemaal onmogelijk maken. In een beginstadium is de aandoening erg goed te behandelen met een aantal simpele maatregelen, zoals voldoende rust en het aanschaffen van betere schoenen en/of hielkussens. Maar als de blessure langere tijd genegeerd wordt, wordt dat een ander verhaal. Klachten kunnen toenemen en op den duur kan de pijn zelfs chronisch worden en zelfs in rust aanwezig zijn. Het is dus erg belangrijk om een achillespeesontsteking op tijd te herkennen. Welke symptomen duiden op problemen met de achillespees? Wat zijn de eerste tekenen waarop we moeten letten en wat kunnen we patiënten het beste adviseren zodat ze zo snel mogelijk herstellen?

18.00 uur Einde programma.

Blijft u voor de avondwedstrijden, dan kunt u in Ahoy Plaza terecht voor een hapje en een drankje (op eigen kosten) tot de wedstrijden beginnen.

19.30 uur Aanvang wedstrijden

ALGEMENE INFORMATIE

Doelgroep

Deze nascholing is bedoeld voor fysiotherapeuten.

Datum

Woensdag 13 februari 2019

Locatie

Ahoy Rotterdam

Kosten

De kosten zonder toegangkaart voor het ABN AMRO WTT bedragen €215,-

De kosten met toegangkaart voor het ABN AMRO WTT bedragen €230,-*

*Reguliere toegangkaarten voor het ABN AMRO WTT (1e ring) bedragen €36,-

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.

Accreditatie

Accreditatie wordt aangevraagd voor 4 uur bij het KNGF (registers: algemeen en sport) en de Stichting Keurmerk Fysiotherapie.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden op www.marktwo.nl.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met organisatiebureau Mark Two Academy



Steven Korteling, projectmanager | skorteling@markttwo.nl
Telefoonnummer: 033-4345730

Genieten van
toptennis in Rotterdam!

Na afloop kunt u tegen
gereduceerd tarief het
ABN AMRO World Tennis
Tournament bezoeken met
toptennissers als
Dimitrov en Cilic.



U KUNT ZICH AANMELDEN OP WWW.MARKTWO.NL