

Wegens succes herhaald!

NASCHOLING VOOR
FYSIOTHERAPEUTEN



KOMT EEN SPORTEND KIND bij de **FYSIOTHERAPEUT**

Groei gerelateerde blessures

GEACCREDITEERD
door KNGF en
Stichting Keurmerk
Fysiotherapie met 5
punten

Vrijdag 10 mei 2019
Postillion Utrecht

Geaccrediteerd door KNGF en Stichting Keurmerk Fysiotherapie

U kunt zich aanmelden op www.marktwo.nl



KOMT EEN SPORTEND KIND bij de **FYSIOTHERAPEUT**

In 2018 organiseerden wij een nascholing voor fysiotherapeuten waarin het sportende kind centraal stond. Wegens grote belangstelling bieden we deze geaccrediteerde studiedag, over de behandeling van groei gerelateerde blessures, opnieuw aan in 2019.

De klachten die deze blessures veroorzaken hoeven geen blijvende schade aan te richten, mits juist behandeld. Daarbij speelt de fysiotherapeut een belangrijke rol. Kinderen brengen het niet op om stil te zitten, of om weken- of maandenlang geduldig en trouw een oefening uit te voeren, ook al is dat in hun eigen belang. Ze zijn in de groei, barsten van de energie en hebben in het algemeen geen of weinig ervaring met blessures en de pijn die daarmee samengaat. Toch is het belangrijk dat ze het nut inzien van bepaalde oefeningen, of een periode van aangepast porten of zelfs afgedwongen rust, juist omdat ze nog groeien en een verwaarloosde sportblessure blijvende lichamelijke gevolgen voor ze kan hebben.

Als fysiotherapeut kun jij hierin het verschil maken. Want een fysiotherapeut is voor een kind meer dan alleen een behandelaar. Voor groeiende kinderen - en ook voor hun ouders bent u ook een begeleider, een mental coach zo u wilt, die het kind motiveert om aan zijn eigen herstel te werken. Zodat een sportblessure geen belemmering vormt om later weer zonder zorgen in de ringen te hangen of een balletje te trappen.

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

Met vriendelijke groet,
Steven Korteling, cursusmanager Mark Two Academy

PROGRAMMA

09.00 uur Registratie, koffie en thee

09.30 uur Welkom en toelichting op het programma Robert van Cingel

09.45 uur **Het opgroeiende kind**

Kinderen groeien. Bij de ene gaat dat geleidelijk, anderen schieten rond hun puberteit ineens razendsnel de lucht in. Tijdens zo'n groeispuurt kunnen er problemen ontstaan zoals groeipijnen, stand- of rotatieafwijkingen van de benen en beenlengteverschil. Hoe ziet de normale groeicurve van een kind eruit en wat zijn de verschillen tussen jongens en meisjes? Hoe kunt u de lengtegroei inschatten? Waarom wilt u naast de kalender leeftijd ook de biologische leeftijd van een kind weten? Welke lichamelijke problemen kunnen er ontstaan tijdens het groeien? En welke invloed heeft sport op een zich ontwikkelend kinderlichaam. Wat doet bijvoorbeeld drie keer per week voetballen met de botten, spieren en pezen van een groeiend kind?

10.30 uur **Pijnlijke knieën**

Aan het einde van hun groeispuurt lopen vooral jongens die veel sporten kans op pijnlijke knieën. Dit kan wijzen op een overbelastingsblessure, zoals het syndroom van Osgood-Schlatter of dat van M. Sinding Larson- Johansson. Hoewel de pijnlocatie een beetje verschilt lijken deze twee aandoeningen veel op elkaar en kunnen ze ook samen voorkomen. Hoe wordt de diagnose gesteld en welke behandel mogelijkheden zijn er? Bij welke sport kunt u dit verwachten en hoe moet het kind zijn sportactiviteit aanpassen om terugkerende klachten te voorkomen? Ook de het diagnosticeren en behandelen van Osteochondritis Dissecans (groei gerelateerd kraakbeen aandoening aan de knie) en patella afwijkingen worden besproken tijdens deze voordracht.



11.15 uur Pauze

11.30 uur **Scheenbeenklachten**

Als kinderen in korte tijd te fanatiek gaan sporten, kunnen ze hun lichaam overbelasten en last krijgen van scheenbeenirritatie (ook wel shin-splints, beenvliesontsteking, springschenen of mediaal tibiaal stress syndroom genoemd). Belangrijk is deze klachten te onderscheiden van bijvoorbeeld het chronisch compartimentssyndroom en een stress fractuur. In deze les besteden we aandacht aan het herkennen en behandelen van scheenbeenklachten bij jonge sportertjes.

12.15 uur **Elleboog en schouderblessures**

Met het populairder worden van werpsporten zoals honkbal, softbal, handbal en waterpolo, stijgt ook het aantal kinderen dat last krijgt van een werpelleboog (Little league elbow) en werpschouder (Little league shoulder). Deze overbelastingsblessures kunnen zeer pijnlijk zijn en bij kinderen de normale groei van de botten in de arm verstoren. Deze voordracht gaat over het herkennen en behandelen van een werpelleboog en werpschouder. Ook de ziekte van Panner (Osteochondritis Dissecans van de elleboog) komt aan bod.

13.00 uur Lunch

14.00 uur **Hielpijn en andere voet-enkelproblemen**

Wanneer een kind klaagt over pijn aan de hielen die erger wordt tijdens het sporten of bewegen, dan bestaat de kans dat het last heeft van het syndroom van Sever. Vooral kinderen die erg veel sporten of kinderen met obesitas kunnen last krijgen van deze hielklachten die vaak ontstaan vlak vóór, of in het begin van een groeispurt. We verdiepen ons tijdens deze les in de symptomen, het stellen van de diagnose en de behandeling van de pijn die het syndroom van Sever met zich mee kan brengen. Ook andere voet/enkelklachten bij opgroeiende kinderen worden besproken, zoals pijn op het os naviculare (bv. M. Kohler I) of ter hoogte van de metatarsalia (bv. M. Freiburg).

14.45 uur **De effecten en risico's van krachttraining bij kinderen**

We vinden het allemaal heel normaal als kinderen rennen, springen, draaien en rollen. Anders wordt het wanneer kinderen aan de slag gaan met gewichten of een passie ontwikkelen voor fitnessapparaten omdat ze graag een groot en sterk lichaam willen. Over krachttraining bij kinderen bestaan veel (voor)oordelen. Is het wel gezond als kinderen op jonge leeftijd hun spieren trainen met gewichten? Staat dat hun normale groei en spierontwikkeling niet in de weg? Is het schadelijk voor het lichaam van kinderen, of valt dat eigenlijk allemaal wel mee? Hoe houden we kinderen uit de buurt van anabolen? Of moeten we ze juist voorlichten over veilig gebruik hiervan? Tijdens deze les verdiepen we ons in de effecten en risico's van krachttraining bij kinderen en jongeren die nog in de groei zijn.

15.30 uur Pauze

15.45 uur **Fysiotherapeut als 'mental coach': begeleiding tijdens het revalidatieproces**

Kinderen zitten niet graag stil. Vaak hebben ze weinig blessure-ervaring en duurt het wachten op het moment dat ze weer mogen gaan sporten hen veel te lang. Ze houden zich vaak niet aan de opbouwschema's die horen bij een goede revalidatie. Hoe kunt u hen zelf en hun ouders hierin zo goed mogelijk in begeleiden? Hoe motiveert u een kind om vol te houden als het herstel langer duurt dan verwacht? Tijdens deze les kijken we niet naar uw rol als behandelaar, maar naar uw rol als begeleider, motivator of, zo u wilt, mental coach tijdens het revalidatieproces van een kind. Hoe zorgen we dat kinderen het belang van het luisteren naar hun eigen lichaam leren inzien en hoe houden we de fysiotherapie een beetje leuk voor ze? Ook gaan we het hebben over de rol van visualisatietechnieken tijdens de revalidatie, want uit onderzoek is gebleken dat ook het in gedachten uitvoeren van bewegingen het herstel bevordert en de angst voor nieuwe sportblessures laat afnemen.

16.30 uur Einde programma, borrel.



ALGEMENE INFORMATIE

Doelgroep

Deze nascholing is bedoeld voor fysiotherapeuten.

Datum

Vrijdag 10 mei 2019

Locatie

Postillion 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.

Accreditatie

Accreditatie is verleend voor 5 uur door:

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

Aanmelden

U kunt zich aanmelden op de website 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
Telefoonnummer: 033-4345730



KOMT EEN SPORTEND KIND
bij de **FYSIOTHERAPEUT**