

# HEUP LIES BUIK EN WERVELKOLOM BLESSURES



**Genieten van  
toptennis in Rotterdam!**

Na afloop kunt u tegen  
gereduceerd tarief het  
ABN AMRO World Tennis  
Tournament bezoeken met  
toptennissers als  
als Daniil Medvedev en  
Stan Wawrinka.

**WOENSDAG 12 FEBRUARI 2020**

AHOY ROTTERDAM

Accreditatie wordt aangevraagd bij het KNGF en de Stichting Keurmerk Fysiotherapie

**U KUNT ZICH AANMELDEN OP [WWW.MARKTWO.NL](http://WWW.MARKTWO.NL)**

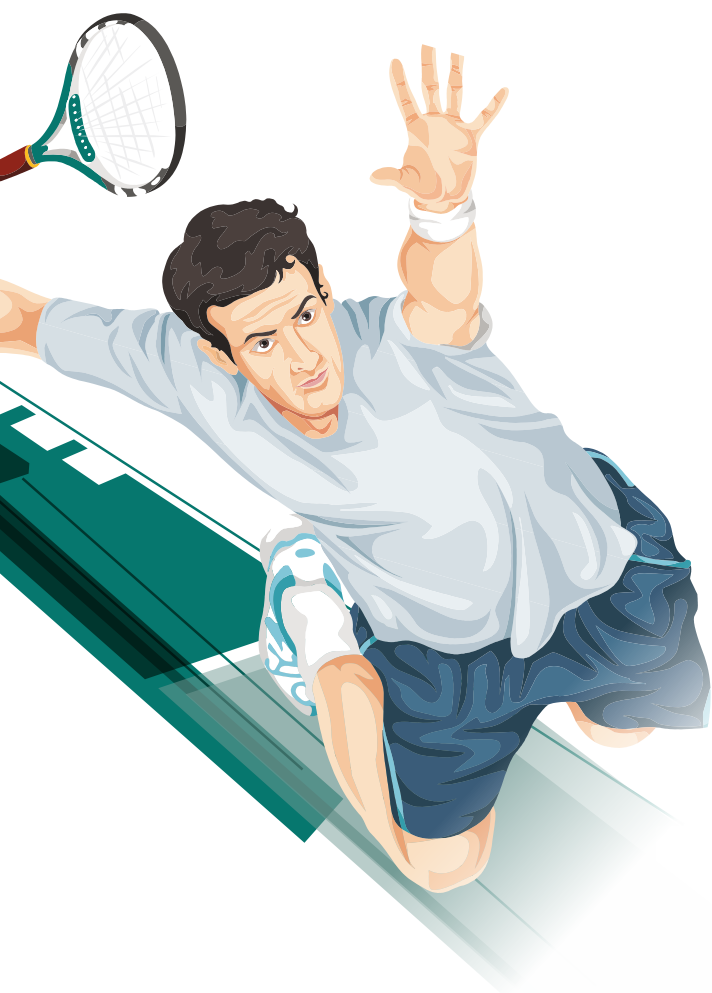
Het begint zo langzamerhand een traditie te worden. Voor het vijfde jaar op rij organiseren wij tijdens het ABN AMRO World Tennis Tournament in Ahoy Rotterdam een nascholing voor fysiotherapeuten over sportblessures. En na afloop kunt u weer genieten van toptennis.

Dit keer focussen we ons op heup, lies en buik blessures. Zoals een impingement van de heup, een veelvoorkomend probleem bij jonge, fanatieke sporters. Of spierrupturen en verrekkingen in de lies, die veel gezien worden bij tennissers en voetballers. Ook sportgerelateerde blessures in de wervelkolom komen aan bod, van groeistoornissen en stressfracturen tot specifieke lage rugklachten en rughernia's.

**U bent van harte welkom op woensdag 12 februari 2020 in Ahoy Rotterdam**

Programma-adviseur en dagvoorzitter:

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



**Genieten van  
toptennis in Rotterdam!**

Na afloop kunt u tegen  
gereduceerd tarief het  
ABN AMRO World Tennis  
Tournament bezoeken met  
toptennissers als  
Daniil Medvedev en  
Stan Wawrinka.

# PROGRAMMA

12.30 uur Registratie en inlooplunch

**13.00 uur Welkom en toelichting op het programma door Robert van Cingel**

---

**13.10 uur Heup impingement**

Een heup impingement komt vooral voor bij jonge, fanatieke sporters en bij sporten die een zware last leggen op de heupen, zoals bij tennis, voetbal en hardlopen. Een femoro-acetabulaire impingement (FAI), zoals een heup impingement ook wel genoemd wordt, kan klachten geven diep in de lies, heup of bil waardoor sporten erg lastig wordt. Er bestaan twee typen: CAM- en Pincer-impingement. Beide varianten worden besproken. Ook de combinatie van de CAM- en Pincer-impingement komt aan bod. Wat kun je conservatief behandelen? Wanneer moet er geopereerd worden en hoe ziet de revalidatie er vervolgens uit.

---

14.20 uur Pauze

---

**14.40 uur Lies- en buikspierblessures**

Spierrupturen en -verrekkingen in de lies komen bij tennissers en voetballers vaak voor. Dat komt omdat de spieren aan de binnenkant van de liezen tijdens het sporten veel werk moeten verzetten: stoppen, starten, versnellen, wenden, keren. Tijdens deze voordracht nemen we een aantal veelvoorkomende liesblessures met je door, waaronder de behandeling van adductiegerelateerde liespijn. We staan uitgebreid stil bij een goed preventie en krachtprogramma omdat een 'oude' blessure in de liesregio altijd een gevoelige plek blijft. Ook kijken we hoe we patiënten met een sporthernia (scheuren en verzwakking van de diepe lagen van de buikwand) kunnen helpen om de kracht en soepelheid in hun buik- en heupstreek te verbeteren.

---

15.50 uur Pauze

---

**16.10 uur Wervelkolom gerelateerde klachten**

Tijdens deze voordracht staan blessures in de wervelkolom centraal. Van groeistoornissen (scoliose en kyfose) en stressfracturen tot specifieke lage rugklachten en rughernia. We kijken naar de diagnostiek, de (operatieve) behandeling en de revalidatie bij deze aandoeningen.

---

**17.20 uur Core stability training**

We sluiten de dag af met een debat over de zin en onzin van core stability training ter preventie van blessures, waaronder rugklachten.

---

**18.00 uur Eind 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 12 februari 2020

## 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 €235,-\*

\*Reguliere toegangkaarten voor het ABN AMRO WTT (1e ring) bedragen €42,-

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 4 uur bij het KNGF (registers: algemeen, manueel en sport) en de Stichting Keurmerk Fysiotherapie.

## Aanmelden

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

## Meer informatie

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

### Genieten van toptennis in Rotterdam!

Na afloop kunt u tegen gereduceerd tarief het ABN AMRO World Tennis Tournament bezoeken met toptennissers als Daniil Medvedev en Stan Wawrinka.



**U KUNT ZICH AANMELDEN OP [WWW.MARKTWO.NL](http://WWW.MARKTWO.NL)**