

Wegens succes herhaald!

NASCHOLING VOOR
FYSIOTHERAPEUTEN



KOMT EEN HARDLOPER bij de **FYSIOTHERAPEUT**

Running Related Injuries



Met video-analyse van
Gregory Sedoc!

Vrijdag 15 mei 2020

Postillion Hotel Bunnik (Utrecht)

Geaccrediteerd door het KNGF en het Keurmerk Fysiotherapie met **5 punten**

U kunt zich aanmelden op www.marktwo.nl



KOMT EEN HARDLOPER bij de FYSIOTHERAPEUT

In de lente zie je ze weer de praktijk in druppelen, de (amateur)hardlopers. Hardlopen wordt elk jaar populairder. Waarom ook niet? Het is goedkoop, het enige wat je nodig hebt is een paar hardloopschoenen. Het is gezond, je hebt minder kans op hart- en vaatziektes. Bovendien is het een mooie manier om je gewicht onder controle te houden. Mensen zijn tegenwoordig op zoek naar een manier om hun levensstijl te verbeteren. Iedereen kan hardlopen.

Dat denken mensen tenminste. Het aantal hardloopblessures dat we in de praktijk langs zien komen laat ons een ander beeld zien. Het is, na voetbal, de meest blessuregevoelige sport. De klachten variëren van lichte overbelasting tot een spierruptuur.

De volgende editie van 'Komt een sporter bij de fysiotherapeut' staat daarom geheel in het teken van hardloopblessures.

Namens programmavoorzitter,
Robert van Cingel, fysiotherapeut en directeur 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

09.40 uur **Mediaal Tibiaal Stress Syndroom**

Je hebt vast al wat hardlopers behandeld met het mediaal tibiaal stressyndroom. In het begin is de pijn vaak nog wel te verdragen. Daarom lopen veel mensen in het begin nog door. Ze komen meestal pas bij jou in de praktijk als het hardlopen echt niet meer gaat. Tijdens deze voordracht bespreken we de risicofactoren voor het ontstaan van deze klachten. Je leert welke trainingsvormen je moet vermijden en welk trainingsprogramma wel werkt. Weet je al waar je patiënt op moet letten bij het kopen van hardloopschoenen? Ook dat gaan we bespreken. Het belangrijkste wat je leert dat je in de praktijk kunt toepassen zijn de sportrelevante afwijkingen. Als laatste bespreken we de meest evidence based fysiotherapeutische behandeling van deze hardnekkige overbelastingsblessure.

Robbart van Linschoten, sportarts gezondheidscentrum Ommoord, Rotterdam

10.30 uur **Iliotibiale Band Syndroom**

Het Iliotibiale Band Syndroom (ITBS) is onder leken bekend als een 'lopersknie' of 'runners knie'. Het is een klassieke hardloopblessure. We zien de klacht ook veel bij hikers. De pijnklachten treden na enige tijd (hard)lopen op en kunnen zo hevig worden dat het lopen moet worden gestaakt. Hoe voorkom je deze pijnlijke blessure? Hoe kan je deze klachten het beste behandelen?

Maarten van der Worp, (sport)fysiotherapeut en bewegingswetenschapper, onderzoeker aan de HAN en Radboud Universiteit



11.20 uur Pauze

11.40 uur **Voorvoetafwijkingen en Fasciitis Plantaris**

Metatarsalgie duidt op voorvoetklachten, wat vaak samengaat met pijnklachten onder de bal van de voet. Langeafstandslopers hebben meer kans op metatarsalgie, vooral omdat de voorvoet aanzienlijke kracht absorbeert wanneer een persoon hardloopt. Tijdens deze les gaan we het hebben over de oorzaken van pijn onder de voorvoet, over de risicofactoren, over complicaties die kunnen optreden als er niks gedaan wordt en over de behandeling. Ook de behandeling van Fasciitis Plantaris, gekenmerkt door heftige, aanhoudende pijn onder de hiel, wordt besproken.

Jules van de Veen, sportfysiotherapeut, registerpodoloog VSO-Papendal

12.30 uur Lunch

13.20 uur **Battle: wel of geen inlegzool?**

We gaan battlen over de zin en onzin van (op maat gemaakte) inlegzolen bij geblesseerde hardlopers. Jules van de Veen (voorzitter) en Maarten van der Worp (tegenstander) geven hun visie op basis van ervaringen uit de praktijk en de beschikbare wetenschappelijke evidentie.

14.00 uur **Achillespees Tendinopathie**

Een veel voorkomende klacht bij hardlopers is een stijve en pijnlijke achillespees. In het begin zijn patiënten blij dat ze de pijn 'eruit kunnen lopen'. Vaak houden de klachten echter aan of verergeren juist. Veel mensen stoppen dan uiteindelijk met hardlopen. Ze komen bij jou met een pijnlijk en stijf gevoel in de achillespees en willen weer pijnvrij kunnen hardlopen. Tijdens deze sessie leer je over de etiologie, diagnostiek en behandelmogelijkheden van achillespeesblessures bij hardlopers.

Robert-Jan de Vos, sportarts en wetenschappelijk onderzoeker Erasmus MC Universitair Medisch Centrum

14.50 uur Pauze

15.10 uur **Spierruptuur onderste extremiteit**

Plotselinge hevige pijn of het gevoel van een doffe klap, alsof er iemand tegen je heen aan trapt. Een spierruptuur is een blessure die vaak ontstaat tijdens explosieve bewegingen. Bijvoorbeeld bij het sprinten of het afzetten bij de start. Deze blessure treedt bij atleten vaak op in de gastrocnemius of in de hamstrings. Ook in de quadriceps komt het voor. Spierrupturen zijn in veel gevallen te voorkomen door een goede trainingsopbouw en de juiste balans tussen belasting en belastbaarheid. Daar gaat deze les over. En voor het geval het toch misloopt, ook het revalidatietraject na een 'zweeps slag' komt aan bod.

16.00 uur **Gregory Sedoc analyseert**

Als side-kick van presentatrice Dione de Graaff illustreerde Sedoc tijdens het afgelopen WK atletiek zijn analyses op TV door in woord en gebaar uitleg te geven over de looptechniek van atleten. Wij hebben hem gevraagd om hetzelfde te komen doen tijdens deze nascholing: aan de hand van video's laten zien wat een goede van een slechte loper/sprinter onderscheidt.

16.45 uur Einde programma, borrel.



ALGEMENE INFORMATIE

Doelgroep

Deze nascholing is bedoeld voor fysiotherapeuten.

Datum

Vrijdag 15 mei 2020

Locatie

Postillion Hotel Bunnik (Utrecht)

Kosten

De kosten voor deelname bedragen €230,-
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. Daarvoor neemt u contact op met ons door een e-mail te sturen aan: info@markttwo.nl.

Accreditatie (5 punten)

Het KNGF heeft deze nascholing geaccrediteerd met 5 punten voor de registers algemeen en sport. Ook het Keurmerk Fysiotherapie heeft 5 punten toegekend.

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 HARDLOPER
bij de **FYSIOTHERAPEUT**