

Programma BlessureZorg

Nederlands Genootschap
voor Sportmassage (NGS)



Les 1 – Blessurepreventie en cliëntendossier (online)

Duur: 1 uur, 8 minuten en 27 seconden

In deze eerste online les wordt de basis gelegd voor het begrijpen en analyseren van blessures.

Onderwerpen:

- Introductie blessurepreventie
- Primaire, secundaire en tertiaire preventie
- Indeling van blessures:
 - naar lokalisatie
 - naar orgaansysteem
 - naar ontstaanswijze
- Belasting, belastbaarheid en overbelasting
- Overbelasting en bewegingsketen
- Oorzakelijke factoren
- Blessureverloop
- Fysiologisch herstel en fasen van weefselherstel
- Pijnverloop bij overbelastingsblessures

Daarnaast staat het cliëntendossier centraal:

- opbouw en structuur
- klinisch redeneren
- anamnese
- rubrieken, tijdlijn en oorzakelijke factoren
- rode vlaggen
- inspectie en loodlijnen
- functietesten
- actieve en passieve testen
- ROM, eindgevoel en neutrale nul-methode
- capsulair patroon
- pijnscore
- palpatie
- aanvullende testen
- bandtesten
- spierlengtetesten
- coördinatietestbatterij
- stappenplan klinisch redeneren

Les 2 – Essentiële theorie voor de praktijk (online)

Duur: 1 uur, 16 minuten en 54 seconden

Deze online les behandelt de theoretische basis die je nodig hebt om klachten en blessures goed te kunnen begrijpen.

Onderwerpen:

- Functionele anatomie
- Herhaling van de basis
- Naamgeving van spieren
- Origo en insertie
- Relevante extra structuren, waaronder:
 - os occipitale en temporale
 - thoracolumbale fascie
 - ventrale en dorsale onderarmspieren
 - diepe dorsale onderbeensspieren
 - ligamentum talofibulare anterius
- Rol van mono- en biarticulaire spieren
- Functie van spieren binnen de bewegingsketen
- Tonische en fasische spieren
- Verkorting, verzwakking en hypertone spieren
- Fascie als bindweefsel skelet

Ook komen aan bod:

- kinesiologie
- statica, dynamica, kinematica en kinetica
- bewegingsassen en vlakken
- rotaties en translaties
- vrijheidsgraden van gewrichten
- open en gesloten ketens
- verschil tussen leg extension, leg press, squat en functioneel trainen

Tot slot behandelt deze les de spierfysiologie:

- soorten spierweefsel
- opbouw van de skeletspier
- epimysium, fascikels, spiervezels en myofibrillen
- sarcomeren, actine en myosine
- aansturing van spiercontractie vanuit het zenuwstelsel
- motorische banen, perifere zenuwen en motorische eindplaat
- energieleverende processen
- spiervezeltypen type I, type IIa en type IIb

Les 3 – Rug en bekken (online)

Duur: 1 uur, 10 minuten en 36 seconden

Deze online les richt zich op het analyseren en behandelen van klachten van rug en bekken.

Onderwerpen:

- Anatomie in vivo van de lumbale wervelkolom en het bekken
- Palpatie en oriëntatiepunten
- Oppervlakkige en niet-palpabele spieren
- Kinesiologie van de rug
- Facetgewrichten
- Bewegingen in het sagittale en frontale vlak
- Het SI-gewricht
- De rug in de bewegingsketen
- Centrale positie en energieoverdracht
- Stabiliteit van de romp
- Ligamentaire, houdings- en neuromusculaire controle
- Actieve zijwaartse en voor-achterwaartse stabiliteit
- Spierkoppels, agonisten, antagonist en synergisten
- Oppervlakkig en diep lumbaal systeem
- Buikspieren en thoracolumbale fascia

Verder:

- incidentie en prevalentie van rug- en bekkenklachten
- rode vlaggen bij rugblessures
- functieonderzoek van de lumbale wervelkolom
- inspectie, houding en loodlijnen
- functietesten van romp en heup
- spierlengtetesten van onder andere iliopsoas, piriformis, hamstrings en rectus femoris
- stabiliteitstesten zoals ASLR, plank en dynamische stabiliteitstesten
- klinisch redeneren
- behandelbare componenten

Behandeling:

- massage
- stretchingtechnieken
- statisch rekken
- hold-relax
- excentrisch rekken
- thuisoefeningen
- spierversterkende oefeningen
- rompstabiliteit testen en trainen

Les 4 – Onderste extremiteit (online)

Duur: 1 uur, 19 minuten en 18 seconden

In deze online les staan heup, knie, onderbeen en enkel centraal.

Onderwerpen:

- Anatomie in vivo van de onderste extremiteit
- Oriëntatiepunten
- Oppervlakkige spieren
- Diepe dorsale onderbeensspieren
- Kinesiologie van heup, knie en enkel
- Knie als meer dan een scharniergewricht
- Rotaties in flexiestand
- Valgushoek en Q-hoek
- Klinisch en anatomisch beenlengteverschil
- Talocrurale en subtalaire gewrichten
- Inversie en eversie
- Bewegingsketen van de onderste extremiteit
- Verticale sprong, contractievormen en energieoverdracht
-

Blessures die aan bod komen:

- hamstringsruptuur
- zweepslag van de kuit
- overbelastingsblessures
- peesblessures
- DOMS
- tendinitis en tendinosis
- gracilissyndroom
- runner's knee
- anterior knee pain
- patellofemoraal pijnsyndroom
- iliotibiaal frictiesyndroom
- shin splints / MTSS
- compartimentsyndroom als differentiaaldiagnose
- achillespeesstendinopathie
- stressfracturen
- hardloopblessures in het algemeen

Les 4 – Onderste extremiteit (online)

Ook leer je:

- functieonderzoek van heup, knie en enkel
- inspectie, statiek en loodlijnen
- basis- en aanvullende functietesten
- bandtesten van de knie
- spierlengtetesten
- spierkrachttesten
- stabiliteitstesten

Behandelonderdelen:

- klinisch redeneren
- EHBSO
- P.O.L.I.C.E.
- massage
- functionele oefentherapie
- gesloten keten
- stretchingtechnieken
- excentrisch trainen
- stabiliteitsoefeningen
- taping en partiële immobilisatie
- ondersteuning van voet en patellapees

Praktijkdag 1: Onderzoek en behandeling van rug/bekken en onderste extremiteit

Praktijk in Bilthoven – 7 mei, 10.00 tot 17.00 uur

Tijdens deze praktijkdag pas je de eerste vier online lessen toe in de praktijk.

Onderwerpen:

- vragen naar aanleiding van de online modules
- anatomie in vivo van rug en bekken
- casus rug/bekken
- volledig onderzoek uitvoeren
- cliëntendossier invullen
- klinisch redeneren richting behandelplan
- behandelmogelijkheden
- casus onderste extremiteit
- toepassen van onderzoek en behandeling in de praktijk

Les 5 – Nek en schouder (online)

Duur: 1 uur, 27 minuten en 48 seconden

Deze online les richt zich op klachten van nek en schoudergordel.

Onderwerpen:

- Anatomie in vivo van nek en schouder
- Nekklachten en houding
- Functionele anatomie van de schoudergordel
- ROM versus stabiliteit
- Blessures en pathologie van nek en schouder
- Rode vlaggen

Functieonderzoek:

- anamnese
- inspectie
- loodlijnen
- houding in relatie tot nek en schoudergordel
- toegevoegde schoudertesten

Specifieke testen:

- instabiliteitstesten
- pianotoets-test
- apprehension-relocation
- impingementtesten zoals Neer, Hawkins en Jobe
- scapulaire dyskinesie
- scapular assistance test
- myogene dysbalans
- GIRD-testen

Daarnaast:

- spierlengtetest pectoralen
- spierkrachttesten van deltoideus, biceps en triceps
- stabiliteitstest push up plus
- klinisch redeneren
- stappenplan dossier

Behandeling:

- massage
- tape
- inhiberende en faciliterende elastische tape
- spierversterkende oefeningen
- stretching van de pectoralen

Les 6 – Bovenste extremiteit (online)

Duur: 41 minuten en 7 seconden

In deze online les staan klachten van arm, elleboog en onderarm centraal.

Onderwerpen:

- Anatomie in vivo van de bovenste extremiteit
- Blessures van de bovenste extremiteit
- Begrippen rondom schouderproblematiek:
 - instabiliteit
 - impingement
 - myogene dysbalans
 - scapulaire dyskinesie
 - GIRD
- Epicondylitis medialis en lateralis

Functieonderzoek:

- anamnese
- inspectie
- afwijkende standen
- meten van valgusstand van de arm
- spierlengtetesten van biceps, triceps en onderarmspiers
- spierkrachttesten
- stabiliteitstest push up plus
- test van Finkelstein

Behandeling:

- klinisch redeneren
- dossieropbouw
- massage
- tape bij tenniselleboog
- remming van duimabductie
- detonerende elastische tape
- oefeningen voor kracht en mobiliteit

Praktijkdag 2 – Onderzoek en behandeling van nek-schouder en bovenste extremiteit

Praktijk in Bilthoven – 28 mei, 10.00 tot 17.00 uur

Tijdens deze praktijkdag vertaal je de theorie van les 5 en 6 naar praktijksituaties.

Onderwerpen:

- vragen naar aanleiding van de online modules
- anatomie in vivo van nek en schouder
- casus nek-schouder
- volledig onderzoek uitvoeren
- cliëntendossier invullen
- klinisch redeneren tot behandelplan
- behandelmogelijkheden
- casus bovenste extremiteit
- toepassing van onderzoek en behandeling

Les 7 – Fysiologie (online)

Duur: 56 minuten en 2 seconden

Deze online les behandelt de fysiologische basis die nodig is om inspanning, herstel en belastbaarheid goed te begrijpen.

Onderwerpen:

- Herhaling fysiologie
- Eencellige en meercellige organismen
- Basaal metabolisme
- Energie uit stofwisseling
- Afbraak van glycogeen, glucose en vetzuren
- Rustmetabolisme bepalen
- Voedingswaarde, energiewaarde, caloriewaarde en verbrandingswaarde
- Orgaansystemen:
 - hart en bloedvaten
 - longen
 - spijsverteringskanaal

Les 8 – Inspanningsfysiologie (online)

Duur: 1 uur, 10 minuten en 31 seconden

In deze online les leer je wat er in het lichaam gebeurt tijdens en na inspanning.
Onderwerpen:

- Energieleverende processen
- Verdeling van energiesystemen
- Verschillen tussen korte en langdurige inspanning
- Voorbeelden vanuit sprint, middellange en lange afstand

Aanpassingen tijdens inspanning:

- ademhalingsstelsel
- gaswisseling
- ventilatie
- hart en bloedvaten
- redistributie
- hartminuutvolume
- slagvolume
- warmtehuishouding
- kern- en schiltemperatuur
- warmteregulatie

Aanpassingen na inspanning:

- EPOC
- herstel van hart en bloedvaten
- vocht- en elektrolytenbalans
- glycogeenvoorraad
- eiwitten

Ook komen de langetermijneffecten van training aan bod:

- centrale trainingseffecten
- perifere trainingseffecten
- overige trainingseffecten

Les 9 – Trainingsleer (online)

Duur: 1 uur, 41 minuten en 13 seconden

Deze online les richt zich op trainingsprincipes en het begeleiden van sporters in belastbaarheid en opbouw.

Onderwerpen:

- Trainingsdoelen
- Grondmotorische eigenschappen:
 - kracht
 - snelheid
 - uithoudingsvermogen
 - lenigheid
 - coördinatie
- Trainingsprincipes:
 - overload
 - supercompensatie
 - overbelasting
 - specificiteit
 - reversibiliteit
 - afnemende meeropbrengst
- Trainingsvariabelen:
 - intensiteit
 - snelheid
 - hartfrequentie
 - vermogen
 - duur
 - frequentie
 - omvang

Les 9 – Trainingsleer (online)

Daarnaast:

- duurtraining
- intervaltraining
- interval-duurtraining
- interval-tempotraining
- aerobe en anaerobe training
- bepalen van trainingsintensiteit
- maximale hartfrequentie
- shuttle run test
- streeffrequentie
- anaerobe drempel
- lactaatbepaling
- Conconi-test
- krachttraining
- repetition maximum
- krachttrainingsmethoden
- circuittraining
- snelheidstraining
- coördinatie training
- impliciet en expliciet leren
- warming-up en cooling-down

Praktijkdag 3 – Trainen van uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie

Praktijk in Bilthoven – 18 juni, 10.00 tot 17.00 uur

De derde praktijkdag staat in het teken van inspanning, training en belastbaarheid in relatie tot blessurezorg.

Onderwerpen:

- vragen naar aanleiding van de online modules
- presentatie inspanningsfysiologie en training
- presentatie meetmethodes
- lactaatmeting
- VO2max-meting
- saturatie en Borg
- Coopertest en shuttle run
- vermogenstest
- demo inspanningstest
- shuttle run, shuttle tempo en shuttle sprint
- submaximale fietstest
- lokale trainingseffecten van kracht
- methoden van krachttraining
- specificiteit van krachttraining
- meten van kracht
- handheld dynamometer
- maximaal aantal herhalingen
- sprongtesten
- sprinttesten
- praktijk krachttraining
- spieruithoudingsvermogen
- explosieve kracht
- verschillende vormen van weerstand
- coördinatie theorie
- neurofysiologie van motoriek
- proprioceptie
- praktijk coördinatie en stabiliteit
- houdingscontrole
- stabiliteit van de onderste extremiteit
- sprongvormen
- loopscholing
- loop-ABC
- werp-ABC



Bezoekadres

Professor Bronkhorstlaan
26 3723 MB Bilthoven

T. 088 730 8500

E. info@ngsmassage.nl

I. www.ngsmassage.nl | www.vindeenmasseur.nl