

## **2-daagse kniescholing Bart Dingenen – Scholing Randstad West**

Datum: 21 en 22 maart 2018

### **Inleiding:**

De knie vormt een essentiële schakel binnen het functioneren van de onderste extremiteit. Tijdens deze 2-daagse knie cursus staat de revalidatie van acute knie blessures (met focus op voorste kruisband (VKB) letsels) en de revalidatie van de niet-acute knie blessures (patellofemorale pijn syndroom, iliotibiaal band syndroom, patellapees tendinopathie) centraal. De combinatie van de sterk onderbouwde theoretische achtergrond met de uitgebreide mogelijkheid om deze kennis toe te passen in de praktijk, zorgt ervoor dat de cursist onmiddellijk met de nieuwe informatie in de praktijk aan de slag kan bij zijn of haar patiënten.

### **Dag 1:**

Een voorste kruisband (VKB) letsel komt frequent voor bij dynamische multidirectionele sporten. Dit letsel zorgt voor een lange revalidatie, en dikwijls zijn de resultaten op lange termijn ronduit ontgoochelend. Zo keert slechts iets meer dan de helft van de sporters terug tot op hetzelfde competitief sportniveau, en is er een verhoogd risico om opnieuw een VKB letsel te krijgen na sporthervatting. Op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten wat betreft anatomie, neurofysiologie, letselmechanismen, risicofactoren, blessure preventie, manuele diagnostiek, klinische biomechanica, motorisch leren en oefentherapie wordt in deze scholing een overzicht gegeven welke de aandachtspunten zijn om iemand na een voorste kruisband reconstructie terug veilig en performant op het veld te krijgen. De verschillende stappen binnen het beslissingsproces waarbij geëvalueerd wordt of iemand al dan niet klaar is om het sporten te hervatten worden theoretisch en praktisch ook grondig onderbouwd.

### **Doelstellingen dag 1:**

- De cursist kan via een anamnese en manueel onderzoek een differentiaal diagnose maken bij een persoon met een acute knieblessure.
- De cursist verkrijgt inzicht in de ontstaansmechanismen en diagnostiek van acute knie blessures.
- De cursist verkrijgt kennis omtrent de risicofactoren die bijdragen tot het oplopen van een voorste kruisbandletsel.
- De cursist verkrijgt inzicht omtrent de relatie tussen bepaalde bewegingspatronen en een voorste kruisbandletsel.
- De cursist verkrijgt inzicht in hoe verschillende segmenten binnen de kinetische keten met elkaar interageren vanuit een biomechanisch standpunt.
- De cursist verkrijgt het inzicht dat acute knie blessures ook neurofysiologische veranderingen kunnen teweeg brengen. De relevantie hiervan naar het behandelingsproces wordt theoretisch en praktisch duidelijk.
- De cursist is staat om aan de hand van de huidige motorische leerprincipes een oefenprogramma op te stellen en over te brengen naar een patiënt over heel het traject van de revalidatie.

- De cursist is staat om aan de hand van klinische testen criteria-gebaseerd een revalidatie programma te sturen, en om de beslissing tot terugkeert tot sport wetenschappelijk gebaseerd uit te voeren.
- De cursist verkrijgt het inzicht dat psychologische factoren van belang zijn tijdens de revalidatie, en weet deze ook te meten en te verbeteren.
- De cursist verkrijgt het inzicht aangaande de mogelijkheden tot preventie van voorste kruisbandletsels.

## **Dag 2:**

Naast de acute blessures die in dag 1 werden aangehaald, wordt in dag 2 aandacht gegeven aan de niet-acute blessures van de knie, ook wel overbelasting blessures genoemd. Het aantal personen die recreatief en/of competitief aan sporten doen waarbij bewegingen gebeuren waarbij de knie op een repetitieve manier belast wordt (hardlopen, sprongvormen, balsporten) is de laatste jaren sterk toegenomen. Jammer genoeg weten we dat een groot deel van deze sportievelingen een blessure oplopen tijdens het uitoefenen van deze sporten. Het grootste deel hiervan is gelokaliseerd ter hoogte van de knie. De meest voorkomende medische classificaties die gebruikt worden om de pathologie te beschrijven zijn anterieure kniepijn of patellofemorale pijn syndroom, iliotibiaal band syndroom en patellapees tendinopathie. Het risico op herval in dezelfde blessure en de ontwikkeling van chroniciteit groot wanneer deze letsels niet effectief worden behandeld. De doelstellingen van deze tweede cursusdag, die ook zowel theoretisch als praktisch zal georganiseerd worden zijn de volgende:

## **Doelstellingen dag 2:**

- Inzicht te verkrijgen welke de meest voorkomende overbelasting blessures zijn ter hoogte van de knie.
- Inzicht te krijgen in de rol van trainingsfactoren (vb opbouw, periodisatie) in relatie tot knie blessures.
- Inzicht te verkrijgen hoe bepaalde bewegingspatronen in relatie kunnen staan tot de belasting van specifieke structuren de knie.
- Inzicht te verkrijgen hoe bepaalde bewegingspatronen binnen de kinetische keten in relatie kunnen staan tot het ontwikkelen en het onderhouden van pathologie van de knie.
- Inzicht te verkrijgen hoe verschillende segmenten binnen een kinetische keten met elkaar interageren.
- Inzicht te verkrijgen welke multifactoriële aspecten kunnen bijdragen in het kader van overbelasting blessures van de knie.
- Inzicht te verkrijgen in de pathomechanismen van de meest voorkomende overbelasting blessures van de knie.
- In staat zijn op een gestructureerde manier een anamnese af te nemen in functie van de specifieke karakteristieken van overbelasting blessures.
- De praktische vaardigheden ontwikkelen om op een eenvoudige manier een klinisch onderzoek uit te kunnen voeren bij personen met een overbelasting letsel van de knie
- In staat zijn prioriteiten te kunnen stellen bij het klinisch onderzoek van patiënten met overbelasting blessures van de knie.

- In staat zijn vanuit de bevindingen uit de anamnese en het klinisch onderzoek een klinisch redeneer proces te volgen, om zodoende een geïndividualiseerd behandelprogramma op te stellen aan de hand van specifieke case-studies.
- Inzichten en praktische vaardigheden te ontwikkelen om een oefenprogramma te kunnen uitwerken.

### **Beschrijving Bart Dingenen:**

Dr. Bart Dingenen is klinisch deeltijds werkzaam als kinesitherapeut in groepspraktijk Motion to Balance te Genk. Binnen deze praktijk richt Bart zich voornamelijk op de revalidatie van sportgerelateerde blessures van het onderste lidmaat. Verder is Bart werkzaam als postdoctoraal onderzoeker en docent aan de Universiteit Hasselt. In september 2015 vervulde Bart een doctoraatsproject aan de KU Leuven waarbij statische en dynamische posturale controle metingen werden uitgevoerd bij gekwetste personen (retrospectieve studies na VKB letsels en chronische enkelinstabiliteit) en niet-gekwetste personen (cross-sectionele en prospectieve studies in relatie tot knie- en enkelpathologie). Zijn huidige onderzoekslijnen gaan verder in op VKB problematiek en overbelasting blessures van het onderste lidmaat. Bart publiceerde reeds tal van internationale publicaties in toonaangevende nationale en internationale peer-reviewed wetenschappelijke tijdschriften. Vanwege de specifieke combinatie van interesses en expertise is Bart een veelgevraagd spreker op nationale en internationale congressen, workshops, symposia en podcasts.

#### Dag 1 (uren aan te passen naargelang begin):

9u-10u15: Acute blessures van de knie: een overzicht

10u15-10u30: Pauze

10u30-12u00: Klinisch onderzoek van de acuut geblesseerde knie: praktijk

12u-13u00: Middagpauze

13u00-14u30: Behandeling van acute knieletsels: theorie

14u30-14u45: Pauze

15u00-16u30: Behandeling van acute knieletsels: praktijk

#### Dag 2:

9u-10u15: Overbelasting blessures van de knie: Wie? Wat? Hoe? Waarom?

10u15-10u30: Pauze

10u30-12u00: Klinisch onderzoek: theorie en praktijk

12u-13u00: Middagpauze

13u00-14u30: Behandeling overbelasting blessures van de knie: theorie en praktijk

14u30-14u45: Pauze

15u00-16u30: Case studies

