

Onderste extremiteit, Lumbale wervelkolom en SI gewricht

Blok B: - dag 1 -

07.45	Herhalen MWM's schouder en elleboog MWM's grote teen + taping Middenvoet
09.45	<u>Koffie</u> Het enkel gewricht (BSG): MWM's voor plantair en dorsaalflexie Inversieletsel: uitleg (long bones) + taping
11.45	<u>Lunch</u> Hielpijn (onderste spronggewricht) en achillespees klachten Inleiding lumbale SNAGS
14.00	<u>Thee</u> SNAGS lumbale wervelkolom vervolg SNAGS: Extension in lying + Lion exercise
15.15	Einde dag 3

- dag 2 -

07.45	SLR technieken
09.45	<u>Koffie</u> Herhalen SNAGS lumbaal De knie: MWM's voor flexie en extensie (onbelast en belast) Taping voor de knie Squeeze voor de knie
11.45	<u>Lunch</u> Herhalen: MWM's voor de enkel De heup: MWM's voor endorotatie, flexie en extensie MWM's stand voor abductie en extensie
14.00	<u>Thee</u> Sacro-Iliacaal gewricht: MWM's met EIL MWM's SI-gewricht in stand Praktijktest + uitreiking certificaten
15.15	Cursuseinde