**Programma:**

Deel 1 :

* 9.00-9.30 Inleiding & situering 30’ Stijn
* 9.30-10.45 inzicht risicofactoren + verband pathologie 75’ Robbie

Pauze

Deel 2 :

* 11.00-13.00 anamnese + klinisch onderzoek + inoefenen 120’ Stijn (Robbie)

Middagpauze

Deel 3 :

* 13.30-15.20 rehab : short term + running program 110’ Robbie

Pauze

Deel 4 :

* 15.35-17.00 85’ Stijn (Robbie)
  + Loading concept & strategies 10’
  + Tendon rehab 15’
  + Strength training : increase capacity 15’
  + Praktijk 45’

**Doelen van de programmaonderdelen:**

In deel 1 van deze cursus krijgen de cursisten een inleiding die gaat over klachten gerelateerd aan hardlopen. Ze krijgen een overzicht van wat bekend is over dit onderwerp en wat recent wetenschappelijk onderzoek naar voren heeft gebracht. Hierbij worden een mythes in de hardloopwereld ontkracht. De pathofysiologie en risicofactoren van bepaalde blessures worden besproken onderbouwd met literatuur.

In deel 2 van de cursus komt specifiek de anamnese bij hardlopers aan bod. De cursisten leren waar ze op bedacht moeten zijn tijdens de anamnese en welke prognostische factoren ze in kaart moeten brengen. Daarna gaan ze door naar het klinisch onderzoek bij hardlopers en worden de aangeboden testen uitvoerig behandeld en geoefend.

Tijdens deel 3 gaat de aandacht uit naar de revalidatie van hardloopblessure. Daarin maken ze een onderscheid in behandelingen die op korte termijn effect hebben en behandeling die op de lange termijn effect hebben en vaak een duurzame oplossing geven. Deze behandelingen worden eerst theoretisch besproken en gevolgd door een praktische toepassing. Aanbod komt ook hoe bij nog gezonde lopers blessures voorkomen kunnen worden (blessurepreventie).

Deel 4 bestaat uit verdere theorie achter de behandeling en het praktisch toepassen van de behandelingen in de praktijk.

**Contacturen:** 420 min (7 uur).

**Zelfstudie:** geen

**Toetsing:** geen