****

**Cursus Sportmedische Aspecten van Hardlopen**

**Gooise Atletiek Club, Hilversum**

**17 mei 2019**

**Inleiding**

In samenwerking met de Werkgroep medische zaken van de Atletiekunie en experts op hun vakgebied wordt de cursus ‘Sportmedische aspecten van hardlopen’ georganiseerd.

Er is voor gekozen om in deze cursus de aandacht te richten op de (middellange en lange afstand) loopnummers, omdat lopers een belangrijk deel uitmaken van de patiëntenpopulatie van de (sport)arts. Dat zijn zeker niet allemaal leden van de Atletiekunie. Een groot deel van de lopers is ‘ongeorganiseerd’ of beoefent de loopsport als basistraining voor een andere tak van sport (bijvoorbeeld voetbal / roeien / tennis).

**Doelstelling**

In het ochtendprogramma zal worden ingegaan op de biomechanica van het hardlopen in relatie tot de epidemiologie van blessures bij de (beginnende) hardloper. Waar moet je op letten bij het uitvoeren van een sportmedisch onderzoek en wat kun je daaruit concluderen?

Binnen het programma zal aandacht besteed worden aan de specifieke problemen die kunnen optreden bij ouderen. Daarnaast zal ingegaan worden op het voorkomen van eetgedrag problemen bij deze duursporters en hoe je deze kunt herkennen.

In het middagprogramma zal aandacht besteed worden aan het voorkomen van stressfracturen die bij deze tak van sport veelvuldig voorkomen en wat daar de meest geëigende behandeling van is. Tevens zal besproken worden wat de kwaliteit van loopschoenen daartoe kan bijdragen.

Het middagprogramma zal worden afgesloten door een trainer die al een decennium een grote groep zeer gemotiveerde lange afstandlopers traint, waarvan velen behoren tot de nationale top. Hij zal eerst in het kort een toelichting geven op zijn trainingsmethodes, waarna het programma zal worden afgesloten met een praktijkdeel op de baan.

***Neem dus sportkleding mee!***

**Doelgroep en maximaal aantal cursisten**

Aios-sportgeneeskunde, sportartsen, huisartsen en overige artsen. De cursus maakt onderdeel uit van het verplicht cursorisch onderwijs voor de Aios-Sportgeneeskunde.

**Aantal cursisten**

Maximaal 45.

**Datum**

Vrijdag 17 mei 2019.

**Locatie**

Gooise Atletiek Club, Arena 103, 1213 NZ HILVERSUM (op loopafstand van station Hilversum Sportpark).

**Certificaat**

De deelnemers ontvangen aan het einde van de cursus een digitaal certificaat.

**Accreditatie**

De cursus is voor sportartsen en huisartsen geaccrediteerd voor6punten.

**Kosten**

De prijs voor deze cursus inclusief maaltijden en cursusmateriaal bedraagt € 325, --.

**Inschrijven**

U kunt zich inschrijven via ons website [www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda](http://www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda).

****

**Programma cursus** **Sportmedische Aspecten van Hardlopen**

**Vrijdag 17 mei 2019**

*09.00 - 09.30 uur Ontvangst*

09.30 - 09.35 uur Openingswoord door Els Stolk; dagvoorzitter

09.35 - 10.00 uur Hardlopen als wedstrijd- en recreatieve sport;

 Tom Wiggers; aios-Sportgeneeskunde / lid ‘medisch commissie Atletiek Unie’

10.00 - 10.45 uur Hardlopen, blessures en andere overpeinzingen;

 John IJzerman; sportarts (niet meer praktiserend)

 Voorzitter ‘Werkgroep medische zaken’ Atletiek Unie

*10.45 - 11.00 uur Pauze*

11.00 - 11.45 uur Hardloopspreekuur (consulten en PSMO Aspecten bij oudere hardlopers; ) John IJzerman

11.45 - 12.15 uur Specifieke problematiek bij hardlopers / loopsters;

 Tom Wiggers (Aios-Sportgeneeskunde)

*12.15 - 13.15 uur Lunch*

13.15 - 14.00 uur Stressfracturen: in het bijzonder van het os naviculare van de voet;

 Rien Heijboer; orthopedisch chirurg

14.00 - 14.45 uur Schoenen algemeen/wedstrijdschoen voor de weg (/spikes);

 Jules van de Veen, sportfysiotherapeut

*14.45 - 15.00 uur Pauze*

15.00 - 15.45 uur Enkele specifieke aspecten training voor hardlopen;

 Guido Hartensveld; trainer TDR / fysiotherapeut

15.45 - 16.00 uur Omkleden en vertrek naar praktijk op de atletiekbaan

16.00 - 17.00 uur Praktijk: Guido Hartensveld

17.00 uur Afsluiting door Els Stolk