

Specifieke doelstellingen

Dag 1. Rug, bekken, heup.		
	Omschrijving programma-onderdeel	Specifiek doel
1	College Introductie geïntegreerde bewegingsprincipes.	Kennis en inzicht in principes van geïntegreerd bewegen.
2	Praktijk-lab I Lumbo-pelviene AP -relaties. (1 ^e approximatie).	Beoordelen en beïnvloeden: <ul style="list-style-type: none"> • Habituele en niet-habituele differentiatie patronen. • Heup extensor/abdominale synergie en heup-flexor / rug-extensor synergie. • Faciliteren van accurate percepties van patiënt: het vinden en behouden van AP neutrale wervelkolom.
3	Praktijk-lab II Lumbo-pelviene rotatoire relaties. (1 ^e approximatie).	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliseren heup IR/ER: stabiliseren pelvis & lage rug rotatoir. • Functioneel trainen van heup rotatoren, adductoren en gluteus medius. • Reciproque bewegingen: balans tussen antagonisten en herkalibreren van de neutraal.
4	Praktijk-lab III Lumbo-pelviene AP -relaties. (2 ^e approximatie).	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliseren thorax/stabiliseren lumbaal: bewegingen uitlokken waar wij willen. • Toepassen van constraints & veranderen van locatie: gerichte thoracale activatie. • Faciliteren van gelijkmatig verdeeld bewegen & proportioneel gebruik van synergisten.
Dag 2. Rug, bekken, heup (vervolg)		
5	Praktijk-lab IV Lumbo-pelviene rotatoire relaties. (2 ^e approximatie).	<ul style="list-style-type: none"> • Weerstand toevoegen: Faciliteren van core gewaarzijn en controle. • Coördineren van 3 lagen van stabiliteit: intersegmentaal, middel en bekken. • Patiënt patroon herkenning en klinisch redeneren: progressie creëren.
6	Praktijk-lab V Lumbo-pelviene AP -relaties. (3 ^e approximatie).	<ul style="list-style-type: none"> • Functionele oefeningen: zitten, staan, buigen, WIFS. • Maken van een betere bewegingskeuze: opzettelijk fouten introduceren.
7	Praktijk-lab VI Multiplanaire heupen (diagonalen, krachtenkoppels, en 3D heupen).	Beoordelen en beïnvloeden: <ul style="list-style-type: none"> • Definiëren en trainen van krachtenkoppels rond bekken. • Unilateraal heup flexor- & heup extensor gebruik: balans tussen L/R. • Stabiliseren van de heupen: pijn trochanter, FAI, labrum problematiek & piriformis.
8	Praktijk-lab VII Lopenpatroon: overwegingen.	<ul style="list-style-type: none"> • Veel voorkomende looppatronen: rotatoir, laterale schuif en zware-voeten. • Pelviene krachtenkoppel looppatroon: opbouw en drills • Terugblik en vragen.

Dag 3. Nek, thorax, scapula

9	College Introductie geïntegreerde bewegingsprincipes.	Kennis en inzicht in principes van geïntegreerd bewegen.
10	Praktijk-lab I Eenvoudige kop-staart relaties (globale en kardinale vlak)	<ul style="list-style-type: none"> • Herkennen van hypermobiliteit/hypomobiliteit paren. • Balans faciliteren tussen lokale, regionale en algemene antagonisten: nek start bij de heupen. • Faciliteren van gelijkmatig verdeeld bewegen & proportioneel gebruik van synergisten.
11	Praktijk-lab II Complexe kop-staart relaties (differentiatie en multiplanair)	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliseren thoracaal/stabiliseren cervicaal: bewegingen uitlokken waar wij willen. • Toepassen van constraints & veranderen van locatie: gerichte thoracale activatie. • Faciliteren van een hoge horizon en level horizon: fascio-skeletaal gewichtdragen.
12	Praktijk-lab III Uitdagende kop-staart relaties (eisen verhogen)	<ul style="list-style-type: none"> • Intentie tot distaal bewegen ontlokt een proximale respons. • Functionele oriënteren, balans, transities. • Reciproque bewegingen: balans tussen antagonisten en herkalibreren van accuraat midden.

Dag 4. Nek, thorax, scapula (vervolg)

13	Praktijk-lab IV Dynamische stabilisatie scapula & scapulo-thoracale relaties 1.	Beoordelen en beïnvloeden: <ul style="list-style-type: none"> • Scapulo-thoracale globale en gedifferentieerde relaties. • Facilitaties vanuit gesloten kinetische keten. • L/R thoracale extensie diagonalen: sleutel tot een gezonde cervicale wk en schoudergordel.
14	Praktijk-lab V Dynamische stabilisatie scapula & scapulo-thoracale relaties 2.	Beoordelen en beïnvloeden: <ul style="list-style-type: none"> • Verankeren van de armen aan de rug versus nek. • Dynamische versus statische scapula stabilisatie. • De grote coalitie van de arm: serratus, trapezius ascendens, thoracale extensoren.
15	Praktijk-lab VI Gecombineerde thema's en losse draadjes.	<ul style="list-style-type: none"> • Differentiëren van thoracale extensoren van scapulaire retractoren. • Het 'zetten' van de schouders: tillen, vasthouden, dragen. • Functionele oefeningen: buigen, duwen en reiken.
16	Praktijk-lab VII Sympatische en parasympatische balans.	Beoordelen en beïnvloeden: <ul style="list-style-type: none"> • Minimaliseren van onnodige inspanning. • Gedetailleerde oogbewegingen & hoog cervicaal 'wiebelhoofd'. • Gericht ademen: de 360 graden 'slinky' & de relaxatie respons.