**Programma:**

9u00 – 10u30

* Inleiding
* Running related injuries: incidence
* Aetiology & risk factors
* Screeningstesten: uitleg + inoefenen + korte wetenschappelijke duiding

10u30 – 10u45: Pauze

10u45 – 12u45

* Vervolg Screeningstesten: uitleg + inoefenen + wetenschappelijke onderbouwing
* Bespreking ‘mythes’: stretching en loopschoenen

12u45 –13:15 Lunchpauze

13u15 – 15u15

* The novice runner + female runner + casus + oefentherapie

13u30 – 15u15: Pauze

15u30 – 17u00:

* The male runner + master runner + casus + oefentherapie + vragen + slot

**Doelen van de programmaonderdelen:**

Ochtend

*Inleiding:* korte bespreking cijfers ‘the state of running 2019’

*Running related injuries, incidence*: bespreking incidentie van loopblessures aan de hand van wetenschappelijke artikelen; onderscheid blessure incidentie bij vrouwelijke en mannelijke lopers.

*Aetiology & risk factors:* load management, previous injury, movement/running history, biomechanische risicofactoren.

*Screeningstesten*: uitleg + inoefenen + korte wetenschappelijke duiding

1. Inspectie
2. Neutral position of the subtalar joint in standing/forefoot adaptation test
3. Unipodale squat
4. Unipodale sprongen
5. Unipodale heelraise
6. Wall test: talocrurale mobiliteit dorsifexie in stand
7. Gluteus medius in zijlig
8. Ober test
9. Flexibiliteit hamstrings
10. Plantar fascia length
11. Extensiecontrole LWK/uithouding + controle (schuine) buikspieren
12. Bridging one leg extension
13. Flexibiliteit quadriceps

*Bespreking ‘mythes’*: stretching en loopschoenen.

Middag

*Bespreking eigenschappen, valkuilen en aandachtspunten(subgroepen):*

1. The novice runner.
2. The female runner, the postnatal runner, the postmenopausal runner.
3. The male runner
4. The master runner.

*Casusbespreking en praktische toepassen van oefentherapie:*

* Novice runner + female runner
* Male runner + master runner
* Hoe stel je een blessurepreventief oefenschema op? Hoe deel je dit in?

*Praktische toepassing kennis:* Aan bod komt hoe bij nog gezonde lopers blessures voorkomen kunnen worden (blessurepreventie). Uitleg verdere theorie achter de behandeling en het praktisch toepassen van de behandelingen in de praktijk.

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

**Zelfstudie:** geen

**Toetsing:** geen