**Docent:** Nele Lievens

Nele is Master in de Fysiotherapie en Revalidatiewetenschappen (KU Leuven) en specialiseerde zich in musculoskeletale aandoeningen o.a. via het Postgraduaat in de Manuele Therapie en Sportfysiotherapie (KU Leuven). Nele is werkzaam in Groepspraktijk Blink te Leuven en in Kine-Bertem waar ze reeds 5 jaar ervaring opbouwde als fysiotherapeut met een bijzondere interesse in loopgerelateerde letsels. Ze maakt deel uit van het medisch team van de Vlaamse Atletiekliga. Hierdoor is ze betrokken bij screeningactiviteiten en begeleidt ze atleten op stages en kampioenschappen in binnen- en buitenland. Daarnaast begeleidt ze als sportfysiotherapeut het ‘f-sport promotions’-team voor afstandslopers.

**Organiserende instelling:**

**Moving Smart bvba**

**SmartEducation**

Kamstraat 24

1750 Lennik

+32 2 896 62 33

**Cursusdata:** 08-02-2020

**Leiding:** Coen Jansen

**Time:**9.00 -17u.00

**Locatie:**Eindhoven (van der Valk Hotel).

**Kosten:** €260 excl. Btw.

**Inbegrepen in de cursus:** Syllabus, uitgebreide lunch en koffiepauzes.

**Deelnemers:** minimaal 16, maximaal 30.

**Inhoud:**

Get fit, run it! Hardlopen is dé sport bij uitstek geworden die men gaat beoefenen om te streven naar een betere gezondheid. Maar al te vaak worden recreatieve lopers geconfronteerd met blessures aan het bewegingsapparaat door overbelasting. Gezondheidsprofessionals (artsen, fysiotherapeuten, personal trainers, …) worden vandaag de dag dan ook steeds vaker geraadpleegd om dit te voorkomen i.p.v. te genezen. Daarom heeft deze cursus als doel om de fysiotherapeut handvaten te geven om de hardloper zonder blessures te begeleiden en te zorgen dat deze blessurevrij kan blijven hardlopen.

In de ochtend schetsen we een duidelijk beeld van de mogelijke valkuilen en risicogebieden bij de verschillende subgroepen (oa. ‘the female runner’, ‘the master runner’, …) van recreatieve lopers. We gaan uitgebreid in op de testen die deze kunnen bloot leggen en hoe je vanuit deze resultaten, via een klinisch redeneerproces, concrete oefendoelstellingen kan formuleren. Deze belangrijke skills worden aangevuld met minstens even belangrijke basisrichtlijnen rond load management, loopschema’s en wetenschappelijke bekrachtiging of ontkrachting van loopmythes.

In de middag worden verschillende oefeningen gedemonstreerd en geoefend door de cursisten. We vertrekken vanuit concrete casuïstiek uit de praktijk, geïllustreerd met beeldmateriaal van specifieke testen. Zo leer je op basis van de geformuleerde doelstellingen realistische oefenschema’s opstellen die de kans op loopgerelateerde letsels sterk verminderen!

**Doelgroep:** Fysiotherapeuten en sportfysiotherapeuten die veel te maken hebben met hardlopers en of geïnteresseerd zijn de in pathofysiologie van hardloopblessures en de preventie hiervan.

**Leerdoelen:**

– Inzicht geven in de valkuilen (ontstaanswijze blessures) bij verschillende groepen van recreatieve lopers.

– Praktisch uitvoeren en beoordelen van klinische tests.

– Beheersen van het klinisch redeneerproces dat testresultaten vertaalt naar concrete oefendoelstellingen.

– Kennis en oefeningen praktisch toepassen zodat doelstellingen vertaald kunnen worden naar een specifiek oefenschema.

– Beoordelen en finetunen van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid van de recreatieve loper.