

## Dagindeling MULLIGAN™ Concept Blok C

### Blok C: - dag 1 - Bovenste Extremititeit

- 10.45 Herhalen, evalueren en nieuwe technieken van upper Kwadrant
- MWMS olecranon voor beperkte flexie/extensie elleboog
  - MWMS Tennis elleboog olecranon
  - MWMS Golfers elleboog olecranon
  - Taping elleboog (golf-en tenniselleboog)
- 12.15 *Koffie/thee pauze*
- MWMS Scapula technieken (ook voor AC gewricht)
  - MWMS Schouder met steun tegen wand (SWAM, glenohumeraal, scapula thoracaal)
  - Huiswerkoefening voor de schouder
- 14.00 *Lunch*
- PRPS voor de bovenste extremiteiten
  - Cx belt traction
  - Fist traction
  - Acute torticollis – actieve variant
  - Taping bovenste Kwadrant
- 16.30 *Koffie/thee pauze*
- Tx belt traction en Tx self traction
- Evalueren dag 1
- 18.15 Einde dag 1

### - dag 2 - Onderste Extremititeit

- 10.45 Herhalen, evalueren en nieuwe technieken Lower Kwadrant
- DF enkel in langzit (onbelast/ passief)
  - MWM – MTP1 belast met hulp belt
- 12.15 *Koffie/thee pauze*
- MWMS Endo heup in stand
  - MWMS heup Lion position
- 14.00 *Lunch*
- Technieken voor stijve spieren rond de heup
  - PRPS voor onderste extremititeit
  - SI taping technieken
  - Taping voor achillespees, kuit, hamstrings, lage rug etc.
  - Taping bursa trochanterica
- 16.30 *Koffie/thee pauze*
- Lx SNAG in slump position
  - Huiswerkoefeningen voor lage rug voor extensie en flexie met/zonder rotatie van bekken
- Evalueren dag 2 + uitleg CMP examen  
Uitreiken certificaten
- 18.15 Einde dag 2 (Einde cursus ABC)