Programma met per programma onderdeel het doel en de urenindeling

**Inhoud cursusprogramma:**

09:00 - 09:30 Welkom en introductie

09:30 - 10:15 Waarom “Exercise is medicine”? Vanuit maatschappelijk &

 therapeutisch perspectief

10:15 - 11:00 Functioneel trainen: mobiliteit toename

11:00 - 11:15 Koffie pauze

11:15 - 12:00 Pijn & pijnmodulatie door bewegen (Exercise Induced Hypoalgesia)

12:00 - 12:30 Verwachtingen & communicatie

12:30 - 13:15 Lunch pauze

13:15 - 14:15 Human motor control & motor learning praktisch belicht
14:15 - 15:30 Functioneel trainen: Onderste kwadrant inspiratie in de praktijk

15:30 - 16:45 Functioneel trainen: Bovenste kwadrant inspiratie in de praktijk
16:45 - 17:00 Evaluatie en afsluiting

Thema: Welkom en introductie op de dag

Doel: Inventarisatie leerbehoeften cursisten

Thema: Waarom “Exercise is medicine”? Vanuit maatschappelijk & therapeutisch perspectief

Doel: Beschouwen van diverse gezondheidseffecten van bewegen, inactiviteit en overgewicht. Vanuit oogpunt van zelfredzaamheid van de cliënt & de fysiotherapeut als coach zal eveneens stil gestaan worden bij verschillende beweegadviezen. Dit zal gebaseerd zijn op richtlijnen met expert consensus & wetenschappelijke artikelen gericht op doelen als “afvallen”, “je fit & vitaal voelen”, “je weer lekker in je vel voelen” en “Sterk en afgetraind eruit willen zien”

Thema: Functioneel trainen: Mobiliteit toename

Doel: Reflecteren en inspireren van het “hoe & waarom” inzetten van voorkeurs beweegadviezen / huiswerkoefeningen op diverse musculoskeletale regio’s door het lijf. De cursist zal eigen voorkeuren en interpretaties afwegen & vergelijken met interpretaties mede cursisten & aangereikte theorie + demonstraties ter inspiratie van de docent

Thema Pijn & pijnmodulatie door bewegen (Exercise Induced Hypoalgesia)

Doel: Motiveren en inspireren van de cursist om moderne biopsychosociale opvattingen en overtuigingen omtrent pijn & pijn en bewegen te integreren in eigen fysiotherapeutisch handelen.

Thema: Verwachtingen & Communicatie

Doel: Reflecteren op wijze van eigen voorkeurs handelen in communicatie met cliënten over ilness/ pain believes en de mogelijke placebo / nocebo gevolgen hiervan. Eveneens zal motiveren en inspireren centraal staan om middels instructie beargumenteerd te kiezen tussen oefenen met of zonder het ervaren van pijn en hoe dit concreet positief te her etiketteren voor de cliënt.

Thema: Human motor control & motor learning praktisch belicht

Doel: Reflectie op eigen handelen ten aanzien van de verrichting “oefenen en sturen” rekening houdend met huidige inzichten en ontwikkelingen binnen human motor learning & human motor control. Eveneens zal motiveren en inspireren worden aangesproken om bij iedere individuele cliënt mee te denken hoe zo doelgericht mogelijk betekenisvol bewegen te faciliteren (oplossingsruimte verkennen en benutten).

Thema: Functioneel trainen: Onderste kwadrant inspiratie in de praktijk

Doel: Integreren van cursusinhoud omtrent casuïstiek van het onderste kwadrant. Naast het delen van eigen invulling vanuit de cursisten zal de docent pogen te inspireren met diverse beweegvormen waarbij bewegen met lichaamsgewicht centraal staat.

Thema: Functioneel trainen: Bovenste kwadrant inspiratie in de praktijk

Doel: Integreren van cursusinhoud omtrent casuïstiek van het bovenste kwadrant. Naast het delen van eigen invulling vanuit de cursisten zal de docent pogen te inspireren met diverse beweegvormen waarbij bewegen met lichaamsgewicht centraal staat.