

Accreditatieaanvraag tweedaagse scholing 'Leefstijlinterventies bij spier- en peesblessures'

Jaap Wonders

Aantal zelfstudie-uren per programmaonderdeel

Zelfstudie-activiteit	Zelfstudietijd	Programmaonderdeel
Doornemen/screenen richtlijn achillespeestendinopathie - VSG - 2020 Aantal pagina's: 200 (focus op pagina 164 - 200, rest is ondersteunend en inleidend afhankelijk van basisniveau)	1 uur	Vorbereiding op de ochtend van dag 1 om zo het vertrekpunt voor de (wetenschappelijke) inleiding in spier- en peesblessures te verplaatsen naar een hoger kennisniveau.
Doornemen/screenen artikel Nijs et al., 2020 Aantal pagina's: 17	0,5	Vorbereiding op de middag van dag 1 , waar er ingegaan wordt op de wetenschappelijke onderbouwing van de leefstijlinterventies op o.a. de manifestatie van nociceptieve informatie.
Bestuderen artikel Dean & Söderlund, 2015 Aantal pagina's: 7	0,75 uur	Vorbereiding op de ochtend van dag 2 waarin de samenhang en de overkoepelende rol van leefstijl (en gedrag) op musculoskeletale klachten wordt belicht.
Bestuderen Hecke, Torrance & Smith, 2013 Aantal pagina's: 6	0,75 uur	Vorbereiding op de ochtend van dag 2 waarin aanpak in de praktijk wordt doorgenomen, wat tevens in dit artikel wordt besproken.

Literatuurlijst van dit bestand:

Soft-tissue injuries simple need peace and love - BJSM - 2020

Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sports Med. 2020 Jan;54(2):72-73. doi: 10.1136/bjsports-2019-101253.
<https://bjism.bmj.com/content/bjsports/54/2/72.full.pdf>

Richtlijn achillespeestendinopathie - VSG - 2020

https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/achilles_tendinopathie/startpagina_-_achilles_tendinopathie.html

Lifestyle and Chronic Pain across the Lifespan: An Inconvenient Truth?

Nijs, J., D'Hondt, E., Clarys, P., Deliens, T., Polli, A., Malfliet, A., Coppieters, I., Willaert, W., Tumkaya Yilmaz, S., Elma, Ö., & Ickmans, K. (2020). Lifestyle and Chronic Pain across the Lifespan: An Inconvenient Truth?. PM & R : the journal of injury, function, and rehabilitation, 12(4), 410-419.
<https://doi.org/10.1002/pmrj.12244>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31437355/>

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjws6m6sd_tAhWB2KQKHZrxAXEQFjAHegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Fflirias.kuleuven.be%2Fretrieve%2F567829&usg=AOvVaw3s1iX0zQev-aBK-o5tQz3t

Chronic pain epidemiology – where do lifestyle factors fit in? - BJP - 2013

van Hecke, O., Torrance, N., & Smith, B. H. (2013). Chronic pain epidemiology - where do lifestyle factors fit in?. *British journal of pain*, 7(4), 209–217. <https://doi.org/10.1177/2049463713493264>
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4590163/pdf/10.1177_2049463713493264.pdf

What is the role of lifestyle behaviour change associated with non-communicable disease risk in managing musculoskeletal health conditions with special reference to chronic pain?

Dean, E., & Söderlund, A. (2015). What is the role of lifestyle behaviour change associated with non-communicable disease risk in managing musculoskeletal health conditions with special reference to chronic pain?. *BMC musculoskeletal disorders*, 16, 87. <https://doi.org/10.1186/s12891-015-0545-y>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4397667/>

Nederlandse samenvatting: <https://www.psychfysio.nl/leefstijlfactoren-beinvloeden-musculoskeletale-gezondheid/>