

**Basiscursus Sportgeneeskunde**

**Nationaal Sportcentrum Papendal te Arnhem**

**2021**

**Omschrijving van de cursus**

Het belang van sporten en bewegen voor de gezondheid is inmiddels duidelijk erkend, ook in de medische wereld. De huidige medische opleiding gaat echter nog maar op zeer beperkte mate in op deze materie. In de dagelijkse praktijk worden artsen in toenemende mate geconfronteerd met vragen over sportblessures, een actieve leefstijl en sportadvisering bij patiënten met een chronische aandoening.

Tijdens de Basiscursus Sportgeneeskunde komen de meest recente inzichten over de gunstige en nadelige effecten van sporten en bewegen aan bod. Er wordt uitgebreid ingegaan op het praktisch handelen in de praktijk door veel met casuïstiek, workshops en practica te werken.

De cursus is zeer praktisch van opzet en reikt kennis en vaardigheden aan over veel voorkomende sportmedische problemen uit de dagelijkse praktijk. Daardoor kunnen de verworven kennis en vaardigheden meteen in de dagelijkse praktijk toegepast worden. Van de cursisten wordt een actieve participatie verwacht.

**Leerdoelen**

* Kennis opdoen van het vakgebied en werkterrein van de sportgeneeskunde, de specifieke deskundigheden van de sportgeneeskunde en de positie van de sportgeneeskunde in de gezondheidszorg.
* Kennis verwerven van de gezondheidsbevorderende effecten van sportbeoefening.
* Kennis verwerven van veel voorkomende nadelige effecten van sportbeoefening.
* Kennis en vaardigheden opdoen om sport-/beweegadviezen op te stellen voor gezonde niet-sporters en personen met een aandoening.
* Kennis en vaardigheden verwerven met betrekking tot de preventie van sportgerelateerde aandoeningen.
* Kennis en vaardigheden verwerven op het gebied van de diagnostiek en behandeling van veel voorkomende sportgerelateerde aandoeningen.

**Inhoud**

**1. Het specialisme sportgeneeskunde en de positie van de sportarts**

Het vakgebied en werkterrein van de sportgeneeskunde en de nieuwe positie van de sportarts als geneeskundig specialist in het zorgstelsel zorg komen hierin aan bod.

**2. Basisdisciplines en inspanningsbeïnvloedende factoren**

Kennis in de basisdisciplines en inspanningsbeïnvloedende factoren zijn essentieel om het fenomeen van “de bewegende mens” beter te begrijpen. Er worden inleidingen gegeven over inspannings- en pathofysiologie van de cardiovasculaire, pulmonale, locomotore en metabole systemen. Aan bod komen de rol van sportvoeding en voedingssupplementen, en de effecten van geneesmiddelen (inclusief doping) op het bewegen/sporten.

**3. De gunstige effecten van bewegen/sport voor de gezondheid**

Er wordt ingegaan op de gezondheidswinst die door een actieve leefstijl behaald kan worden. De rol van bewegen en sport in de preventie en (adjuvante) behandeling van (chronische) aandoeningen, zoals obesitas, diabetes en hart- en vaataandoeningen komt aan bod.

**4. De nadelige effecten van bewegen/sport voor de gezondheid**

Veel aandacht wordt besteed aan veel voorkomende (overbelastings-)blessures en andere ongewenste effecten van sporten (o.a. overtraining, luchtwegproblemen). Er wordt uitvoerig ingegaan op klachtenbeelden, diagnostiek en behandeling.

**5. Preventie/begeleiding**

De diverse soorten sportmedische onderzoeken en sportkeuringen worden behandeld, evenals enkele specifieke sportmedische topics, zoals inspanningsastma en sporthart. Er wordt ingegaan op preventie, sportmedische advisering en de begeleiding van individuele sporters, teams en evenementen.

**Opzet**

De cursus is zeer interactief en praktijkgericht van opzet. Het geleerde kan de volgende dag meteen in de praktijk toegepast worden. Er wordt veel gewerkt aan de hand van casuïstiek (sportblessures, aandoeningen van overige orgaansystemen), er zijn workshops (bewegen voor gezonden en voor mensen met een chronische aandoening), veel vaardigheidstrainingen over het lichamelijk onderzoek van het bewegingsapparaat, en dagelijks een sportieve sessie waarin u zelf gaat bewegen/sporten.

**Doelgroepen**

Aios-sportgeneeskunde, huisartsen, bedrijfsartsen, verzekeringsartsen, basisartsen, revalidatieartsen, overige artsen met belangstelling voor sportgeneeskunde of werkzaam binnen de sportgezondheidszorg.

**Aantal deelnemers**

Maximaal 24.

**Cursusdatum**

Deze 3-daagse cursus wordt in 2021 een keer gehouden, te weten op 17, 18 en 19 juni 2021. De cursus wordt gehouden op het Nationaal Sportcentrum Papendal, Arnhem.

**Accreditatie**

De cursus wordt voor 21 punten aangevraagd bij het College voor Accreditering van de KNMG voor huisartsen. Indien accreditatie is verleend aan huisartsen kunnen de punten ook bijgeschreven worden in het dossier van sociaal geneeskundigen buiten het eigen vakgebied. De cursus zal worden aangevraagd bij de RAMG voor Artsen Musculoskeletale Geneeskunde voor 18 punten.

**Certificaat**

De deelnemers ontvangen aan het einde van de cursus een certificaat.

**Kosten**

De prijs voor deze 3-daagse cursus bedraagt € 1.825,-. Deze prijs is inclusief maaltijden, koffie, thee, het digitale cursusmateriaal en het cursusboek Clinical Sports Medicine van Karim Khan en Peter Brukner (deel I).

Artsen in opleiding ontvangen op € 100,- korting de cursusprijs.

Indien u wilt blijven overnachten dan kunt u contact opnemen met de afdeling reserveringen van Papendal, tel. 026 4837203. Overnachtingen zijn voor uw eigen rekening.

**Inschrijven**

Aanmelding voor de Basiscursus Sportgeneeskunde geschiedt via [www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda](http://www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda).

Mocht u nog verdere vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met:

Stichting Opleidingen in de Sportgezondheidszorg

Postbus 52
3720 AB BILTHOVEN; tel. 030-225 22 90, e-mail: sos@sportgeneeskunde.com



**PROGRAMMA**

**BASISCURSUS SPORTGENEESKUNDE**

**Dag 2 (vervolg)**

13.30 uur Bewegen en chronische aandoeningen

14.30 uur Geneesmiddelen en sport

15.30 uur Pauze, tevens verplaatsen naar locatie clinic/omkleden

16.00 uur Clinic Nordic Walking

17.00 uur Omkleden, tevens verplaatsen naar restaurant

17.30 uur Diner

19.00 uur Sportblessures – casus knie

19.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat knie

20.30 uur Einde tweede dag

**Dag 3**

09.00 uur Sportblessures – casus schouder

09.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat CWK & schouder

10.45 uur Pauze

11.00 uur Sporthart

11.45 uur Inspanningsastma

12.15 uur Lunch

13.15 uur Refreshmentwalk met pedometer

13.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat - herhaling

14.30 uur Voeding en sport

15.15 uur Eindtoets

15.45 uur Evaluatie – uitreiking certificaten

16.00 uur Afsluiting

**Dag 1**

09.30 uur Ontvangst met koffie en thee

10.00 uur Opening en inleiding

10.15 uur Ingangstoets

10.45 uur Inleiding Sport, bewegen en

 gezondheid

11.30 uur Pauze

11.45 uur Inleiding Sportgeneeskunde

12.15 uur Inspanningsgerelateerde klachten

13.00 uur Lunch

14.00 uur Sportblessures – casus enkel

14.45 uur Preventie en begeleiding

15.30 uur Pauze, tevens verplaatsen naar locatie fitness/omkleden

16.00 uur Clinic Pilates

17.00 uur Omkleden, tevens verplaatsen naar restaurant

17.30 uur Diner

19.00 uur Sportblessures – casus lies

19.45 uur Introductie Fysische diagnostiek

 bewegingsapparaat

20.00 uur Fysische diagnostiek bewegings-

 apparaat – LWK, bekken, heup en enkel

21.00 uur Einde eerste dag

**Dag 2**

09.00 uur Inspanningsfysiologie

10.00 uur Sportblessures – casus achillespees

10.45 uur Pauze

11.00 uur Overtraining

11.30 uur Sportblessures – casus onderbeen

12.30 uur Lunch

**De indeling van de lezingen verschilt per cursus.**