

Inleiding en kennismakingsdag BeST-concept

Datum: zaterdag 30 oktober 8.30 uur tot 17.15 uur

Duur: 1 dag

Aantal scholingsuren: 10 waarvan 2 uren zelfstudie vooraf

Toetsing: geen

Groeps grootte: maximaal 10

Doelgroep: (para) medici.

BeST is een behandelconcept; curatief. Deze kennismakingsdag is echter ook geschikt voor fitnessinstructeurs en sporttrainers

Ingangsniveau: (para)medische opleiding of eventueel sport / fitness opgeleid.

Werkvorm: praktijk plenair of met 2/3/4-tallen. De theorie wordt tijdens de praktijk gedoceerd.

Vorbereiding: inlezen aantal per mail toegestuurde artikelen.

Naslagwerken: oefeningen om aan patiënten mee te geven.

Hoofddoel

Aan het eind van de kennismakingsdag kan de therapeut met een andere visie kijken naar de bewegende mens en krijgt inzicht hoe dit middels ondersteunende en uitlokkende oefentherapie positief te beïnvloeden. Het kan een reden zijn tot het volgen van een uitgebreidere cursus balans en stabiliteitstraining welke ook aangeboden wordt door STC TIGRA te Heerenveen.

Subdoelen

Theoretisch

Kennismaken met de filosofie

- balanceren = motorcontrol
- balanceren kun je leren
- waarom je niet je best moet doen
- integreren SCEGS-model

Indicatiestelling

- wie is gebaat bij het oefentherapeutisch werken middels BeST,
- bij welke patiëntkenmerken kunnen we SMA (sensomotorische amnesie) verwachten?
- verminderde trainingstolerantie
- reeds bekende oefenstof wordt op een andere wijze beoordeeld en aangeleerd waardoor een grotere patiëntenpopulatie er zijn voordeel mee kan doen.

Plaats in de revalidatie

- therapeutisch proces
- mogelijk afscheid nemen van bekende trainingvormen tijdens het therapeutisch proces (bijv. planken)
- rol van de ademhaling

Praktisch

Herkennen van foutieve houding en bewegingspatronen

Kennismaken met verschillende oefenvormen en verschillende uitgangshoudingen

Actieve ontspanning

- ruglig
- buiklig
- zit

Brugoefeningen

- supine
- prone
- lateral

Ruimteverkennde oefeningen / balansrekken

- romp
- bovenste extremiteit
- onderste extremiteit

Voor de therapeut

Trainingsleer

- vormen van motorisch leren
- woordgebruik
- doelen stellen

Skills

- ondersteunende technieken
- eigen vaardigheid; zelf voelen
- herkennen van foutieve houding en bewegingspatronen

Programma

Blok 1

- plenair ondervinden eigen vermogen tot balanceren

Blok 2

- actieve ontspanning in 3 uitgangshoudingen
- sturen en lichaamsgevoel

Blok 3

- steunoefeningen
- veerkracht

Blok 4

- ruimteverkennen
- balansrekken
- betekenisverlening