

# Accreditatieaanvraag tweedaagse scholing 'Leefstijlinterventies bij chronische pijn'

Jaap Wonders

## Programma

---

### Dag 1

#### **Ochtend**

- 09.00 – 09.15 Voorstellen en introductie
- 09.15 – 10.15 Inleiding en achtergrond chronische pijn
- 10.15 – 11.00 Waarom leefstijltherapie bij chronische pijn?
- 11.00 – 11.15 De rol van de fysiotherapeut als leefstijltherapeut, welke pet zet je op?
- 11.15 – 11.30 Biopsychosociale benadering (+ anamnese en klinimetrie)
- 11.30 – 11.45 Centrale sensitisatie (+ fysiotherapeutische anamnese en klinimetrie)
- 11.45 – 12.15 Leefstijl-anamnese en klinimetrie afnemen bij chronische pijn
- 12.15 – 12.30 De invloed van chronische pijn op leefstijl
- 12.30 – 12.45 Slaap en chronische pijn
- 12.45 – 13.15 Fysiotherapeutische casuïstiek klassikaal

**Pauze:** 13.15 - 14.00 uur

#### **Middag**

- 14.00 – 14.30 Gliacellen
- 14.30 – 15.00 Epigenetica
- 15.00 – 15.30 Neuroinflammatie en immuunsysteem
- 15.30 – 16.00 Voeding en chronische pijn
- 16.00 – 16.15 Fysiotherapeutische casuïstiek klassikaal
- 16.15 – 16.30 Leefstijlgerelateerde behandelopties chronische pijn
- 16.30 – 17.00 Behandeling zelf ervaren (fysiotherapeutische casuïstiek in tweetallen)
- 17.00 – 17.15 Take-home message

### Dag 2

#### **Ochtend**

- 09.00 – 09.15 Leefstijlroer
- 09.15 – 09.30 Positieve gezondheid in de (fysiotherapeutische) praktijk
- 09.30 – 10.00 Psychosociaal trauma en chronische pijn
- 10.00 – 10.30 Psychosociaal en chronische pijn
- 10.30 – 11.00 Cognitive Functional Therapy
- 11.00 – 11.15 Pijn neuromatrix
- 11.15 – 11.45 Pijneducatie en leefstijleducatie
- 11.45 – 12.15 Beweging en chronische pijn
- 12.15 – 12.30 Fysiotherapeutische casuïstiek klassikaal

**Pauze** 12.30 - 13.15 uur

#### **Middag**

- 13.15 – 13.30 Ziektewinst
- 13.30 – 14.00 Ziektepercepties

14.00 – 14.15 Gevolgenmodel  
14.15 – 14.30 Eigen casuïstiek klassikaal  
14.30 – 15.00 Placebo & nocebo  
15.00 – 15.30 Positieve psychologie  
15.30 – 16.15 Leeftijgerelateerde behandelopties chronische pijn  
16.15 – 17.00 Behandeling zelf ervaren (fysiotherapeutische casuïstiek in tweetallen)  
17.00 – 17.15 Take-home-message

**Totale tijdsinvestering:** 2\*7,5 uur fysieke scholing + 3 uur voor de bestudering van het aangeleverde voorbereidingsmateriaal = 18 uur totaal

**Doelgroep:**

Algemeen fysiotherapeuten

**Instapniveau**

Het instapniveau is: ten minste HBO-opgeleid tot fysiotherapeut. Algemene kennis is vereist over ten minste: inspanningsfysiologie, oefentherapie, trainingsprincipes, energieproductie (ATP), mitochondria, citroenzuurcyclus, aerobe en anaerobe verbranding, glucose, vetten, eiwitten. Daarbij ook m.b.v. het voorbereidende materiaal kennis over pijn, pijnperceptie, sensitisatie en stress.