Inleiding/Introduction

**The inclusion of objective testing to quantify range of motion and both muscular strength and balance in addition to the manual orthopedic tests allows clinicians to design evidence based rehabilitation programs as well as measure progression and patient improvement..."** (Ellenbecker 2010)

**Revalidatie op topsport *schouder*niveau**

In deze praktijkgerichte dagcursus herbekijken we op een gestructureerde wijze de klinische testing van de gehele schoudergordel. Daarnaast voeren we ook op een wetenschappelijke gefundeeerde  "functionele" evaluatie" (goniometrie en hand held dynamometrie) tot en bekijken we in welke mate sportspecifieke adaptaties al dan niet (ir)relevant zijn. Tot slot plaatsen we de schoudergordel ook binnen het geheel van de "kinetische" keten.

Inhoud/Content

|  |  |
| --- | --- |
| Bijzondere aandacht wordt gegeven aan het scapulothoracale complex aangezien de scapula een sleutelrol speelt in bijna elk aspect van een normale schouderfunctie. Recente literatuurstudies associëren een zogenaamde scapulaire dyskinesie met een waaier aan schouderpathologie type subacromiaal impingement, rotator cuff dysfunctie, labrumschade, claviculafracturen, acromioclaviculaire blessures en multidirectionele schouderinstabiliteit.    Vanuit dit wetenschappelijk georiënteerd klinisch onderzoeksmodel wordt vervolgens een voorstel tot behandeling via oefentherapie en manuele therapie geformuleerd en uitgewerkt. Hierbij wordt ook gebruik gemaakt van real-time biofeedback.    Deelnemers nemen actief deel aan de beide aspecten (klinisch onderzoek en revalidatie)    Ter verdere illustratie en afronding van dit geheel wordt er tot slot enkele typische casuïstiek aangereikt.    **Doel:**   na het volgen van deze cursus bent U staat een klinische schoudergordelevaluatie op systematische en efficiëne manier uit te voeren en kan U heel duidelijk therapeutische actiepunten bij de patiënt met schoudergordeldisfunctie identificeren en praktisch opstarten wat betreft revalidatie. |  |

Doelstellingen/Objectives

**Concrete doelstelling /leerdoelen:**

* Kennis verwerven van meest relevante en sportgerichte pathologie bij een populatie aan bovenhandse sporters: anatomische en  biomechanische inzichten. Documentering aan de hand van belangrijke en internationaal toonaangevende literatuurstudies.
* Kennis en praktische vaardigheden verwerven in gericht klinisch onderzoek t.a.v. de voornaamste en sportgerelateerde pathologieën (subacromiaal impingementsyndroom; antero-inferieure instabiliteit; biceps-labrumcomplex; scapulaire dyskinesie). Gebruik maken van meetinstrumenten die tot op heden slechts weinig toegang vinden in de dagdagelijkse praktijk.
* Vertalen van de klinische bevindingen in een specifiek en gradueel opbouwend oefen-revalidatieprogramma met inbegrip van kennisgeving en inoefenen van manuele vaardigheden.
* Zelf actief inoefenen en aanvoelen van de aangeboden oefenstof; mede ook aan de hand van biofeedback (behandeloptie welke ook en tot op heden weinig gekend en toegepast wordt).

**Literatuur:**

* Scapular dyskinesis and its relation to shoulder injury. *J Am Acad Orthop Surg 2012*
* Scapular positioning and movement in unimpaired shoulders, shoulder impingement syndrome, and glenohumeral instability. *Scand J Med Sci Sports*
* Rehabilitation of shoulder impingement syndrome and rotator cuff injuries: an evidence-based review. *Br J Sports Med 2010*ew
* Scapular muscle rehabilitation exercises on overhead athletes with impingement symptoms: effect of a 6-week training program on muscle recruitment and functional outcome.*Am J Sports Med 2012*
* Therapeutic exercise for rotator cuff tendinopathy: a systematic review of contextual factors and prescription parameters.Int J Rehab Res 2015
* Scapular dyskinesis increases the risk of future shoulder pain by 43% in asymptomatic athletes: a systematic review and meta-analysis.*Br J Sports Med 2018*