**Evidence based principles and return to play-criteria.**

In deze uitermate praktijkgerichte cursus starten we met het *summier aanhalen van de belangrijkste theoretische principes* waarop revalidatie van het onderste lidmaat gebaseerd is. Concreet komen hierbij volgende pathologieën aan bod:

* Voorste kruisbandletsels
* Chronisch functionele enkelinstabiliteit
* Algemene principes bij tendinopathieën ter hoogte van het onderste lidmaat (zoals hamstrings-, adductoren-, patellapees- en achillespeestendinopathie)

Inhoud/Content

**Belangrijke informatie voor de cursisten:** het *overwicht (circa 75%)* van de cursustijd wordt *gespendeerd aan praktische toepassingen*. Dit onderdeel bestaat uit *2 hoofdaspecten*.

* Enerzijds demonstreren de docenten een *aantal belangrijke, actieve oefenstrategieën* die vanuit het recente wetenschappelijke onderzoek naar voor worden geschoven. Concreet voorbeeld: de rol van excentrisch trainen bij tendinopathie/elongatie van mm. hamstrings en adductoren.
* Het *zwaartepunt* echter van het *hele praktijkdeel* bestaat uit het overlopen van een *functionele en wetenschappelijk onderbouwde testbatterij* die kan worden gebruikt in de beslissing wat betreft return to sport/play/performance bij de hogergenoemde pathologieën en in het bijzonder bij letsels van de voorste kruisband.

Deelnemers worden verwacht *actief aan de beide onderdelen* (oefenstrategieën en testbatterij) deel te nemen zodat ze zelf op een adequate manier kunnen aanvoelen en inschatten wat het betekent om actief en sportgericht te revalideren.

De aangeboden revalidatiestrategieën en testbatterij zijn door de cursist direct implementeerbaar in zijn of haar eigen dagdagelijkse prakijksetting en hoeven in essentie géén aanvullende vervolmaking.

Doelstellingen/Objectives

**Concrete doelstelling /leerdoelen:**

* Kennis verwerven van de meest relevante en sportgerichte pathologie ter hoogte van het onderste lidmaat bij een sportieve populatie. Documentering aan de hand van belangrijke en internationaal toonaangevende literatuurstudies, praktijkervaringen en eigen fundamenteel onderzoek (doctoraatsthesis).
* Kennis verwerven van wetenschappelijk onderbouwde oefenstrategieën in relatie tot de aangeboden pathologieën.
* Kennis verwerven van wetenschappelijk onderbouwde teststrategieën in relatie tot de aangeboden pathologieën.
* Zelf actief inoefenen en aanvoelen van de aangeboden oefenstof, inclusief return to sport/play/performance.

**Literatuur (niet exclusief):**

* Return to Sport After Criteria-Based Rehabilitation of Acute Adductor Injuries in Male Athletes. *The orthopaedic journal of sports medicine (2020).*
* Likelihood of ACL graft rupture: not meeting six clinical discharge criteria before return to sport is associated with a four times greater risk of rupture. *British Journal of Sports Medicine (2016)*
* Criteria for Progressing Rehabilitation and Determining Return-to-Play Clearance Following Hamstring Strain Injury: A Systematic Review.*Sports Medicine (2017)*
* Criteria-Based Return to Sport Decision-Making Following Lateral Ankle Sprain Injury: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Sports Medicine (2019)*