

Post-bachelor Oefen-
en beweegdeskundige



KENNISINSTITUUT
PodoTherapeutische ZORG

A young woman with long brown hair, wearing a grey long-sleeved shirt and black leggings, is standing behind an elderly woman with short, curly white hair. The elderly woman is sitting on a large orange exercise ball (sit ball) with her hands behind her head. The young woman is gently touching the elderly woman's lower back, providing support or instruction. The setting is a bright, modern gym or studio with large windows in the background. A blue mat is on the floor under the ball. The ball has the number '65' written on it in a red circle.

Studiegids

Post-Bachelor Oefen- en beweegdeskundige
voor de podotherapeut

Samenstellers: Jolan van Beek | Miranda van Mol

Inhoudsopgave

| | |
|--------------------------------|---|
| Inhoudsopgave | 2 |
| Verantwoording | 3 |
| Competenties | 4 |
| Doelgroep | 5 |
| Kosten | 5 |
| Accreditatie | 5 |
| Studiematerialen | 5 |
| Opbouw | 5 |
| Afronding | 6 |
| Organisatie | 7 |
| Klacht of bezwaar | 9 |

Verantwoording

Een goed functionerend lichaam beschikt over voldoende kracht, coördinatie en mobiliteit om de dagelijks benodigde bewegingen uit te oefenen. Als podotherapeut lossen we veel fysieke problemen op met externe correcties en aanpassingen die de anatomie en biomechanica van het lichaam kunnen verbeteren. Voor training sturen we iemand meteen door naar een fysiotherapeut, terwijl we zelf ook heel wat zouden kunnen doen met oefeningen. Juist de podotherapeut is de professional als het gaat om de voet en het lopen, en de meeste fysiotherapeuten hebben zeker niet genoeg kennis hierover om een efficiënt oefenprogramma aan te bieden.

Ook de patiëntenpopulatie verandert en vraagt zich steeds meer af waarom een bepaalde klacht ontstaat en wat ze er zelf aan kunnen doen. De patiënt verantwoordelijk maken voor het genezingsproces draagt bij aan een maatschappij die steeds bewuster wordt van zijn eigen gezondheid. Als podotherapeutische beweegdeskundige dienen we onze blik te verruimen van "afwijkingen" naar functionele mogelijkheden.

In deze opleiding gaan we ons verdiepen op de functionaliteit van het lichaam en hoe dit te verbeteren met bewegetherapie. Veel verder als 'de kuit rekken' of 'de voet over een tennisbal rollen' komen de meeste podotherapeuten niet en dat is jammer. Een specialisatie in oefen- en bewegetherapie zou een geweldige aanvulling kunnen zijn op het al brede behandelpakket van de podotherapeuten. Als voetspecialist zouden we alles moeten weten over voetspecifieke oefeningen, maar ook als ganganalisten hebben we zoveel meer te bieden in het verbeteren van het lopen bij mensen.

De post-bachelor Oefen- en Beweegdeskundige voor de Podotherapeut zal ingaan op:

- alle aspecten van het bewegen die interessant zijn voor de podotherapeut: van voetspecifieke oefentherapie tot anatomie, functionaliteit en oefeningen voor het lopen. Maar ook bewegen vanuit een bredere opvatting: de functie van het brein in bewegen, de motivatie en het psychosomatische aspect van bewegen.
- hoe bewegetherapie past binnen de podotherapeutische praktijk. Wat kan het toevoegen aan de behandeling alsmede preventie van de klachten die we zien bij onze specifieke patiëntenpopulaties. De nadruk zal liggen op de praktische inzetbaarheid: de geleerde theorie en aangeleerde oefeningen meteen toepassen in de praktijk.
- de podotherapeut als bewegecoach: hoe motiveer je patiënten voor bewegetherapie en hoe genereer je gedragsveranderingen.
- hoe de podotherapeut-beweegdeskundig zich profileert in het multidisciplinaire netwerk van beweegprofessionals.

Competenties

Binnen deze post-bachelor werkt de cursist aan de competenties beschreven in het beroepscompetentieprofiel Podotherapeut (2018), aansluitend op het CanMeds model (figuur 1). De cursist bekwaamt zich binnen deze competenties op het domein 'oefen- en beweegdeskundige'.

Figuur 1: Competenties Podotherapie – Beroepscompetentieprofiel podotherapeut (2018)



Focus ligt hierbij op de volgende competenties:

- Podotherapeutisch handelen
- Gezondheid bevorderen
- Communiceren
- Ondernemen, innoveren en organiseren
- Professionaliseren en kwaliteit bevorderen

Indirect wordt gewerkt aan:

- Samenwerken
- Praktijkgericht onderzoeken

Doelgroep

Deelname aan de post-bachelor Oefen- en Bewegdeskundige voor de Podotherapeut is alleen mogelijk voor podotherapeuten (met een afgeronde bachelor podotherapie).

Kosten

De kosten van de post-bachelor Oefen- en Bewegdeskundige voor de Podotherapeut bedragen €4.500,00. Dit bedrag is inclusief lesmaterialen en catering gedurende de lesdagen.

Accreditatie

Accreditatie is in aanvraag

Het Kwaliteitsregister Paramedici heeft ... punten toegekend voor de post-bachelor Oefen- en Bewegdeskundige voor de Podotherapeut. Behaalde punten worden per module toegekend.

(Het aantal toegekende punten is op dit moment nog niet bekend)

Studiematerialen

De lesmaterialen die de cursist nodig heeft tijdens de post-bachelor worden via de digitale leeromgeving beschikbaar gesteld. Bij aanvang van de post-bachelor ontvangt de cursist hiervoor inloggegevens.

Daarnaast worden er 3 boeken gebruikt gedurende de opleiding. Deze zullen gedurende de opleiding uitgedeeld worden.

Opbouw

De postbachelor Oefen- en Bewegdeskundige voor de Podotherapeut duurt ruim 1,5 jaar, waarbij gemiddeld eens in de vier weken een lesdag wordt aangeboden. De lesdagen worden gepland op woensdagen van 13.00-21.00 uur. In de planning wordt rekening gehouden met landelijke schoolvakanties. Daarnaast wordt gedurende de studie verwacht dat de studenten een aantal keer samen komen in kleinere oefengroepjes om bepaalde onderwerpen gezamenlijk te oefenen.

In totaal worden zeven modules aangeboden:

- 1) Voet-specifieke oefentherapie
- 2) Alles over core
- 3) Focus op beweging: Fascia
- 4) Focus op beweging: Anatomy in Motion
- 5) Een bredere kijk op bewegen
- 6) De podotherapeut als coach

7) De podotherapeut als beweegprofessional

In het totaal bedraagt de studielast 420 studiebelastingsuren (ofwel 15 ECTS), wat neerkomt op een gemiddelde studiebelasting van 10 uur per week. Tijdens de inspirerende, uitdagende en interactieve lesdagen verzorgen experts uit verschillende disciplines onderwijs en leren de cursisten van elkaar o.a. door het voeren van (groeps)discussies en het participeren in oefengroepjes. Voorbereidingsopdrachten en verwerkingsopdrachten loodsen de cursist door het totale programma.

Iedere module wordt afgesloten met een toets. Per module varieert de vorm van de toets, van kennistoets tot casuspresentatie. Evidence based practice is, naast best practice, belangrijk door de gehele post-bachelor.

Afronding

De cursist ontvangt het diploma Oefen- en Bewegdeskundige voor de Podotherapeut op het moment dat alle modules met een voldoende zijn afgerond. Zoals eerder vermeld wordt iedere module afgerond met een toets. Voor iedere toets is bij aanvang van de post-bachelor een toets datum of deadline voor het inleveren van producten bekend. Indien de cursist de toets niet haalt, of de deadline mist, wordt een individuele afspraak gemaakt met de cursist over de herkansing.

In onderstaande tabel staan de toetsen per module weergegeven.

Tabel 1: Toetsen per module

| Module | Naam module | Toetsvorm |
|--------|---|--------------------|
| 1 | Voetspecifieke oefen- en bewegetherapie | Meerkeuzetoets |
| 2 | Alles over core | Lagerhuisdiscussie |
| 3 | Focus op beweging: Fascia | Praktijktoets |
| 4 | Focus op beweging: Anatomy in Motion | Praktijktoets |
| 5 | Een bredere kijk op bewegen | Posterpresentatie |
| 6 | De podotherapeut als coach | Casuspresentatie |
| 7 | De podotherapeut als beweegprofessional | Reflectieverslag |

De reguliere studieduur van de post-bachelor duurt 1,5 jaar. Om aanspraak te kunnen maken op het diploma dient de cursist te hebben voldaan aan de voorwaarden voor afronding binnen drie jaar na de start van de opleiding.

Organisatie

Tijdens de post-bachelor worden 20 lesdagen aangeboden aan de cursist. Dit is verdeeld in gemiddeld 1 lesdag per maand en 2 keer een blok van 2 aaneen vullende lesdagen.

De lesdagen zijn ongeveer van 13.30-21.00u met gemiddeld drie of vier onderwijsactiviteiten per dag. Een voorbeeldplanning van een lesdag vind je in figuur 2.

Figuur 2: Voorbeeld lesdag

Oefen en beweegdeskundige | Cohort 1

| Lesdag 1 – 19 januari 2022 | | | |
|----------------------------|---|--------|------------|
| | | Module | Activiteit |
| 13.00-13.30 uur | Inloop | - | - |
| 13.30-15.00 uur | Inleiding in de PB Oefen- en beweegdeskundige Jolan van Beek en Miranda van Mol | - | - |
| 15.00-15.15 uur | Pauze | - | - |
| 15.15-16.15 uur | Beweegtherapie in de podotherapeutische praktijk Ellen Nuijten | 1 | 11 |
| 16.15-17.45 uur | Introductie in voetoefeningen Jolan van Beek | 1 | 1.2 |
| 17.45-18.30 uur | Pauze met een hapje eten | | |
| 18.30-20.30 uur | Basis trainingsprincipes: inspanningsfysiologie Barry Faas | 1 | 1.3 |
| 20.30-20.45 uur | Afronding van de dag: Wat verder ter tafel komt Jolan van Beek | - | - |

Niet alle modules worden chronologisch gegeven. Per lesdag zijn er dus verschillende onderwijsactiviteiten die ook bij verschillende modules kunnen horen. In de digitale leeromgeving staat een studiegids per module waarin de cursist alle informatie betreffende een onderwijsactiviteit terug kan vinden. Naast eventuele bronnen (bijvoorbeeld literatuur of filmmateriaal) staat per onderwijsactiviteit een voorbereidings- en verwerkingsopdracht.

Module 4 zullen 2 blokjes van 2 lesdagen zijn. Dit is een aaneengesloten cursus binnen de opleiding. Deze lesdagen kennen een andere opbouw en worden op afwijkende tijden aangeboden, namelijk van 9.00-17.30 uur

Vorbereidingsopdracht

De voorbereidingsopdracht wordt voorafgaand aan de onderwijsactiviteit door de cursist uitgevoerd, om goed voorbereid aan de onderwijsactiviteit te beginnen.

Verwerkingsopdracht

De verwerkingsopdracht leidt tot een verdere verdieping van de aangeboden lesstof en helpt de cursist in de voorbereiding op een toets(opdracht). De cursist voert de verdiepingsopdracht uit nadat de onderwijsactiviteit aangeboden is.

Oefenen

Naast de vastgestelde lesdagen wordt er van cursisten verwacht een aantal keer bij elkaar te komen in oefengroepjes. De groepjes zullen op de eerste lesdag worden samengesteld (afhankelijk van woonplaats). Vanaf module 3 wordt er met deze oefengroepjes gewerkt. Praktijkbeoefening is een belangrijk aspect om oefen- en beweegtherapie te kunnen toepassen. Samenkomst is op eigen initiatief en planning.

Daarnaast zal er per module een oefentherapieplan worden opgesteld om zelf te beoefenen. Hiervoor wordt een dagboek aangereikt, wat wordt bijgehouden om ervaringen te noteren, moeilijkheden en effecten op te schrijven.

Klacht of bezwaar

De post-bachelor is zo zorgvuldig mogelijk samengesteld en wordt aangeboden door een groep van enthousiaste professionals en experts. Mocht het onverhoopt voorkomen dat een cursist een klacht heeft ten aanzien van de opleiding, of bezwaar heeft ten aanzien van de uitslag van een toets, is het mogelijk hiervoor een klacht of bezwaar in te dienen.

De klachtenprocedure is terug te vinden via de website www.kipz.nl/klachtenprocedure.