



Datum: Woensdag 2 december 2015
Locatie: Evenementenhal Gorinchem

Praktijkgerichte nascholing sportmasseurs 'Enkel en knie'

(o.a. Anatomie, preventie, EHBSO en oefeningen)

Programma

(ochtend / avond)

09:45 / 16:30 *Ontvangst met koffie/thee (voor avondprogramma is er een optionele broodmaaltijd)*

10:00 / 17:30 Deel 1-A: Anatomie enkel

- Veel voorkomende blessures enkel in voetbal
- Eerste hulp bij enkel blessures
- Preventieve maatregelen

10:45 / 18:15 *Korte pauze*

11:00 / 18:30 Deel 1-B: Praktijk enkel

- Tape: syndesmose en weeftrap
- Voetbal specifieke Stabiliteit oefeningen

11:45 / 19:15 Deel 2-A: Anatomie knie

- Veel voorkomende blessures knie in voetbal
- Eerste hulp bij knie blessures
- Preventieve maatregelen

12:30 / 20:00 *Korte pauze*

12:45 / 20:15 Deel 2-B: Praktijk knie

- Onderzoek knie
- Preventieve oefeningen keten gerelateerd

13.30 / 21:00 *Einde (voor ochtendprogramma is er een broodmaaltijd)*

