



## Basiscursus Sportgeneeskunde

### Nationaal Sportcentrum Papendal te Arnhem

2017

#### Omschrijving van de cursus

Het belang van sporten en bewegen voor de gezondheid is inmiddels duidelijk erkend, ook in de medische wereld. De huidige medische opleiding gaat echter nog maar op zeer beperkte mate in op deze materie. In de dagelijkse praktijk worden artsen in toenemende mate geconfronteerd met vragen over sportblessures, een actieve leefstijl en sportadvies bij patiënten met een chronische aandoening.

Tijdens de Basiscursus Sportgeneeskunde komen de meest recente inzichten over de gunstige en nadelige effecten van sporten en bewegen aan bod. Er wordt uitgebreid ingegaan op het praktisch handelen in de praktijk door veel met casuïstiek, workshops en practica te werken.

De cursus is zeer praktisch van opzet en reikt kennis en vaardigheden aan over veel voorkomende sportmedische problemen uit de dagelijkse praktijk. Daardoor kunnen de verworven kennis en vaardigheden meteen in de dagelijkse praktijk toegepast worden. Van de cursisten wordt een actieve participatie verwacht.

#### Leerdoelen

- Kennis opdoen van het vakgebied en werkterrein van de sportgeneeskunde, de specifieke deskundigheden van de sportgeneeskunde en de positie van de sportgeneeskunde in de gezondheidszorg.
- Kennis verwerven van de gezondheidsbevorderende effecten van sportbeoefening.
- Kennis verwerven van veel voorkomende nadelige effecten van sportbeoefening.
- Kennis en vaardigheden opdoen om sport-/beweegadviezen op te stellen voor gezonde niet-sporters en personen met een aandoening.
- Kennis en vaardigheden verwerven met betrekking tot de preventie van sportgerelateerde aandoeningen.
- Kennis en vaardigheden verwerven op het gebied van de diagnostiek en behandeling van veel voorkomende sportgerelateerde aandoeningen.

## Inhoud

### **1. Het specialisme sportgeneeskunde en de positie van de sportarts**

Het vakgebied en werkterrein van de sportgeneeskunde en de nieuwe positie van de sportarts als geneeskundig specialist in het zorgstelsel zorg komen hierin aan bod.

### **2. Basisdisciplines en inspanningsbeïnvloedende factoren**

Kennis in de basisdisciplines en inspanningsbeïnvloedende factoren zijn essentieel om het fenomeen van “de bewegende mens” beter te begrijpen. Er worden inleidingen gegeven over inspannings- en pathofysiologie van de cardiovasculaire, pulmonale, locomotore en metabole systemen. Aan bod komen de rol van sportvoeding en voedingssupplementen, en de effecten van geneesmiddelen (inclusief doping) op het bewegen/sporten.

### **3. De gunstige effecten van bewegen/sport voor de gezondheid**

Er wordt ingegaan op de gezondheidswinst die door een actieve leefstijl behaald kan worden. De rol van bewegen en sport in de preventie en (adjuvante) behandeling van (chronische) aandoeningen, zoals obesitas, diabetes en hart- en vaat-aandoeningen komt aan bod.

### **4. De nadelige effecten van bewegen/sport voor de gezondheid**

Veel aandacht wordt besteed aan veel voorkomende (overbelastings-)blessures en andere ongewenste effecten van sporten (o.a. overtraining, luchtwegproblemen). Er wordt uitvoerig ingegaan op klachtenbeelden, diagnostiek en behandeling.

### **5. Preventie/begeleiding**

De diverse soorten sportmedische onderzoeken en sportkeuringen worden behandeld, evenals enkele specifieke sportmedische topics, zoals inspanningsastma en sporthart. Er wordt ingegaan op preventie, sportmedische advisering en de begeleiding van individuele sporters, teams en evenementen.

## Opzet

De cursus is zeer interactief en praktijkgericht van opzet. Het geleerde kan de volgende dag meteen in de praktijk toegepast worden. Er wordt veel gewerkt aan de hand van casuïstiek (sportblessures, aandoeningen van overige orgaansystemen), er zijn workshops (bewegen voor gezonden en voor mensen met een chronische aandoening), veel vaardigheidstrainingen over het lichamelijk onderzoek van het bewegingsapparaat, en dagelijks een sportieve sessie waarin u zelf gaat bewegen/sporten.

De cursisten krijgen een cursusklaar die bedoeld is als naslagwerk.

## Doelgroepen

Aios-sportgeneeskunde, huisartsen, bedrijfsartsen, verzekeringsartsen, basisartsen, revalidatieartsen, overige artsen met belangstelling voor sportgeneeskunde of werkzaam binnen de sportgezondheidszorg.

## Aantal deelnemers

Maximaal 24.

## Docenten

- Esther Schoots, sportarts, Sportmedisch Adviescentrum, Utrecht;
- Willemien van Teeffelen, sportarts, Sportgeneeskunde.NL, Ravenstein;
- Edwin Goedhart, sportarts, Manager Sportgeneeskunde KNVB / Teamarts Nederlands Elftal;
- Fred Hartgens, sportarts, Maastricht UMC+ en Sportmedisch Adviescentrum Maastricht\*Parkstad.

## Cursusdatum

Deze 3-daagse cursus wordt in 2017 twee keer gehouden, te weten [op 21, 22 en 23 september](#) en [op 7, 8 en 9 december](#). De cursussen worden gehouden op het Nationaal Sportcentrum Papendal, Arnhem.

## Accreditatie

De cursus is door het College voor Accreditatie van de KNMG voor huisartsen geaccrediteerd voor 21 punten. Doordat accreditatie is verleend aan huisartsen kunnen de punten ook bijgeschreven worden in het dossier van sociaal geneeskundigen buiten het eigen vakgebied. De cursus is door de RAMG geaccrediteerd voor Artsen Musculoskeletale Geneeskunde voor 12 uur MSK-vakspecifiek en 12 uur algemeen.

## Certificaat

De deelnemers ontvangen aan het einde van de cursus een certificaat.

## Kosten

De prijs voor deze 3-daagse cursus bedraagt € 1.700,-. Deze prijs is inclusief maaltijden, koffie, thee en cursusmateriaal. Deze prijs is exclusief overnachtingen en het aan te schaffen cursusboek Clinical Sports Medicine van Karim Khan en Peter Brukner. De kosten van dit boek bedragen (gemiddeld) € 125,-. Het totale cursusbedrag (incl. cursusboek Clinical Sports Medicine) komt daarmee op € 1.825,-.

Artsen in opleiding ontvangen op € 100,- korting de cursusprijs. Indien u wilt blijven overnachten, kunt u contact opnemen met de afdeling reserveringen van Papendal via telefoon 026-4837203.

## Inschrijven

Aanmelding voor de Basiscursus Sportgeneeskunde geschiedt via [www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda](http://www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda). Inschrijving geschiedt op volgorde van datum inschrijving. Circa twee weken voor aanvang van de cursus wordt d.m.v. uw machtiging eenmalig het cursusgeld van uw bankrekening afgeschreven.

Mocht u nog verdere vragen hebben, wilt u dan contact opnemen met:  
Stichting Opleidingen in de Sportgezondheidszorg  
Postbus 52  
3720 AB BILTHOVEN; tel. 030-2252290, e-mail: [sos@sportgeneeskunde.com](mailto:sos@sportgeneeskunde.com)



## PROGRAMMA BASISCURSUS SPORTGENEESKUNDE

### Dag 1

- 09.30 uur Ontvangst met koffie en thee
- 10.00 uur Opening en inleiding
- 10.15 uur Ingangstoets
- 10.45 uur Inleiding Sport, bewegen en gezondheid
- 11.30 uur Pauze
- 11.45 uur Inleiding Sportgeneeskunde
- 12.15 uur Inspanningsgerelateerde klachten
- 13.00 uur Lunch
- 14.00 uur Sportblessures – casus enkel
- 14.45 uur Preventie en begeleiding
- 15.30 uur Pauze, tevens verplaatsen naar locatie fitness/omkleden
- 16.00 uur Clinic Fitness
- 17.00 uur Omkleden, tevens verplaatsen naar restaurant
- 17.30 uur Diner
- 19.00 uur Sportblessures – casus lies
- 19.45 uur Introductie Fysische diagnostiek bewegingsapparaat
- 20.00 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat – LWK, bekken, heup en enkel
- 21.00 uur Einde eerste dag

### Dag 2

- 09.00 uur Inspanningsfysiologie
- 10.00 uur Sportblessures – casus achillespees
- 10.45 uur Pauze
- 11.00 uur Overtraining
- 11.30 uur Sportblessures – casus onderbeen
- 12.30 uur Lunch

### Dag 2 (vervolg)

- 13.30 uur Bewegen en chronische aandoeningen
- 14.30 uur Geneesmiddelen en sport
- 15.30 uur Pauze, tevens verplaatsen naar locatie clinic/omkleden
- 16.00 uur Clinic Nordic Walking
- 17.00 uur Omkleden, tevens verplaatsen naar restaurant
- 17.30 uur Diner
- 19.00 uur Sportblessures – casus knie
- 19.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat knie
- 20.30 uur Einde tweede dag

### Dag 3

- 09.00 uur Sportblessures – casus schouder
- 09.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat CWK & schouder
- 10.45 uur Pauze
- 11.00 uur Sporthart
- 11.45 uur Inspanningsastma
- 12.15 uur Lunch
- 13.15 uur Refreshmentwalk met pedometer
- 13.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat - herhaling
- 14.30 uur Voeding en sport
- 15.15 uur Eindtoets
- 15.45 uur Evaluatie – uitreiking certificaten
- 16.00 uur Afsluiting

**De indeling van de lezingen verschilt per cursus.**