



Cursus Sportmedische Aspecten van Tennis

Safety Experience Centre, Rosmalen

Vrijdag 20 juni 2014

Inleiding

Tennis is na voetbal de sport met het grootste aantal georganiseerde sporters in ons land. Meer dan 1.1 miljoen mensen in Nederland beoefenen actief tennis, waarvan er 600.000 lid zijn van de KNLTB en waarvan er 200.000 competitie spelen. Het overgrote deel van de tennissers beoefent de sport dus recreatief, waarmee de sport als zodanig meelift bij de individualisering en vergrijzing van onze samenleving.

Hoewel tennis zeker geen blessuregevoelige tak van sport is, komt door het grote aantal beoefenaren jaarlijks toch een aanzienlijke hoeveelheid blessures voor. Met name bij de oudere tennissers worden gezondheidsklachten en blessures als reden aangegeven om te stoppen met tennis. Dat is de reden dat de KNLTB een applicatie SeniorPlusTennis voor tennissers heeft ontwikkeld.

Programma

In het ochtendprogramma zal Babette Pluim, bondsarts van de KNLTB, eerst kort ingaan op de algemene (sport)medische aspecten van tennis, met name op de epidemiologie van de meest voorkomende tennisblessures en de rol hierbij van geïdentificeerde risicofactoren. Daarna zullen twee veel voorkomende specifieke tennisblessures (pols/schouder) worden behandeld waarbij de link gelegd zal worden naar de preventie daarvan. Bij de preventie van GIRD zal ook de parallel getrokken worden naar het voorkomen en de preventie daarvan bij andere bovenhandse racketsporten.

's Middags zal Bas van Bentum, revalidatie- en conditietrainer bij de KNLTB, een voordracht geven over sportspecifieke trainingsbelasting van tennis en aan de hand van een videodemonstratie met 'ketenspecifieke oefeningen' laten zien welke eisen gesteld worden aan de training van (jeugdige) toptennissers in het kader van blessurepreventie/- revalidatie. De cursus zal worden afgesloten met een gezamenlijk bezoek aan het Topshelf-Open tennistoernooi waar tennissers van wereldniveau in actie zullen komen (aanvang 14.30 uur).

Doelgroep

Aios sportgeneeskunde, sportartsen en overige artsen.

Deze cursus maakt deel uit van het verplicht cursorisch onderwijs in het kader van de opleiding tot sportarts.

Aantal deelnemers

Het maximaal aantal cursisten bedraagt 45.

Datum

Vrijdag 20 juni 2014.

Locatie

Safety Experience Center (vh Huis van de Toekomst) in Rosmalen.

Accreditatie

De cursus is voor sportartsen geaccrediteerd voor 4 uren. Voor huisartsen is de cursus voor 4 punten geaccrediteerd.

Certificaat

Deelnemers ontvangen na afloop van de cursus een certificaat.

Kosten

De prijs voor deze cursus inclusief lunch, cursusmateriaal en een toegangkaart Centre Court Topshelf-Open Rosmalen, bedraagt € 350,--.



Programma Sportmedische Aspecten van Tennis

Vrijdag 20 juni 2014

- 08.30 - 09.00 uur *Ontvangst*
- 09.00 - 09.05 uur *Openingswoord*
Els Stolk, Instituutsopleider
- 09.05 - 10.00 uur *Inleiding*
Babette Pluim, Bondsarts KNLTB
- Hoeveel mensen beoefenen de sport/verschillende niveaus/ trainingsbelasting.
 - Hoe is de sport georganiseerd en hoe is (het sportmedisch beleid bij) de bond georganiseerd.
 - Epidemiologie van de sportblessures bij deze tak van sport in het kort en wat zijn de belangrijkste risicofactoren.
 - Onderzoek m.b.t. de rol van ondergrond bij het ontstaan van blessures.
- 10.00 - 10.15 uur *Pauze*
- 10.15 - 11.00 uur *Polsblessures bij tennis*
Maarten Moen, Sportarts NOC*NSF en Bergman Clinics
- 11.00 - 11.15 uur *Pauze*
- 11.15 - 12.00 uur *Preventie van schouderblessures / GIRD*
Babette Pluim
- 12.00 - 12.45 uur *Lunch*
- 12.45 - 13.30 uur *Trainingsbelasting in de praktijk/sportspecifieke trainingsfysiologie/periodisering:*
Bas van Bentum, Revalidatie- en conditietrainer bij de KNLTB
- 13.30 - 14.00 uur *Videodemonstratie 'ketenspecifieke oefeningen'*
Bas van Bentum
- 14.00 - 14.15 uur *Afsluiting*
- 14.15 uur *Verplaatsing naar tenniswedstrijden Topshelf-Open*
(aanvang wedstrijden 14.30 uur)