



Algemene informatie Huisarts en Sport



Wat is Huisarts en Sport?

Huisarts en Sport is een meerjarenprogramma dat tot stand is gekomen op initiatief van NOC*NSF, dat wordt uitgevoerd door de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) en wordt mogelijk gemaakt door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Huisarts en Sport bestaat uit een aantal modules van ieder drie uur, waarin de huisarts wordt geleerd wat erbij komt kijken om een patiënt in de sport te adviseren, maar ook om een patiënt juist aan het bewegen te krijgen of meer te laten bewegen! Achterliggend motief is de relatie tussen huisarts en sporter op het gebied van sport, bewegen en gezondheid te verbeteren. In het bijzonder gaat het om: diagnostiek, behandeling en preventie van gezondheidsproblemen en bewegingsstimulering in het kader van het bevorderen van een gezonde leefstijl (ook voor mensen met chronische aandoeningen). Een actieve leefstijl biedt veel voordelen en kan het risico op bepaalde aandoeningen voorkomen (primaire preventie) en het beloop van bepaalde aandoeningen beïnvloeden (secundaire preventie).

Doelstellingen

De doelstellingen van Huisarts en Sport zijn:

- Het verhogen van de kwaliteit van handelen van de huisarts met betrekking tot sportgerelateerde aandoeningen, met daarbij aandacht voor:
 - kennis van en inzicht in structuren, mechanismen en behandeling van aandoeningen (daarbij rekening houdend met de sportersattitude)
 - specifieke onderzoeksvaardigheden;
- Kwaliteit handelen huisartsen vergroten, door een systeem van omgaan met geblesseerde sporters aan te leren (in tegenstelling tot receptenstrategie);
- Inzicht geven in verwijzingsmogelijkheden (en de waarde hiervan);
- Huisartsen leren om selecterende vragen te stellen.

Dit wordt bereikt door de deelnemers het volgende te leren:

1. selecterende vragen stellen aan de patiënt;
2. specifiek onderzoek uitvoeren en interpreteren;
3. de juiste behandeling instellen of met de juiste indicatie doorverwijzen (beleid).

Doelgroep

Huisarts en Sport is bedoeld voor huisartsen en huisartsen in opleiding.

Modules

Er zijn acht onderwijsmodules ontwikkeld die ieder bestaan uit lesblokken van drie uur.

De volgende modules werden ontwikkeld:

- Module 1: Onderbeenklachten (Scheenbeenklachten/Achillespeesklachten)
- Module 2: Overbelastingsblessures Knie (Pijnklachten buitenzijde knie/voorzijde knie)
- Module 3: Klachten Liesstreek/bil (Pijnklachten Bil/Liesklachten)
- Module 4: Chronische aandoeningen en sport (10 casuïstieken)
- Module 5: Actieve Leefstijl (4 casuïstieken)
- Module 6: Lage rugklachten
- Module 7: Nek en hoge rugklachten
- Module 8: Chronische schouderklachten

Alle modules (behalve modules 4 en 5) betreffen klachten van het bewegingsapparaat en zijn aan de hand van twee uitgewerkte casuïstiek als volgt opgebouwd:

- Ingangstoets aan de hand van vragen die na afloop besproken worden.
- Anamnese: wat vraagt u?
- Welk lichamelijk onderzoek doet u?
- Wat is uw voorlopige (differentiaal) diagnose en verdere beleid?
- Zelf oefenen van het lichamelijk onderzoek in 3-tallen.

Er wordt uitgegaan van een groepsgrootte van 12-24 huisartsen. De modules worden gegeven door sportartsen die een instructie hebben gevolgd voor het geven van de modules. Zij zijn uitgerust met de onderwijskundige materialen die gebruikt worden bij de module. De docenten hebben toegang tot de cursusmaterialen en de docentmaterialen.



Specifieke inhoud modules

Module 1: Onderbeenklachten

- Scheenbeenklachten (overbelastingsblessure periost en diepe kuitspieren bij gemaakte trainingsfouten);
- Achillespeesklachten (chronische tendinose op basis van trainingsfouten en (functionele) instabiliteit enkel).

Module 2: Overbelastingsblessures Knie

- Pijnklachten voorzijde knie (patella tendinopathie op basis van repeterende piekbelasting en standafwijkingen);
- Pijnklachten buitenzijde knie (frictiesyndroom van de tractus iliotibialis bij hardloper die nieuwe schoenen heeft aangeschaft).

Module 3: Klachten Liesstreek/bil

- Pijnklachten Bil (insertietendinopathie hamstrings t.p.v. tuber ischiï als gevolg van 'ketenprobleem');
- Liesklachten (chronische insertietendinopathie van de adductoren op basis van gemaakte trainingsfouten en een disbalans in de kracht van de adductoren en buikspieren).

Module 4: Chronische aandoeningen en Sport

Binnen de module 'Chronische aandoeningen en sport' worden de leerdoelen specifiek uitgewerkt aan de hand van 10 casuïstieken van patiënten / sporters die een chronische aandoening hebben.

De volgende doelen komen aan de orde:

- De huisarts is in staat zijn patiënt te informeren en te adviseren wat voor soort type beweging/sport mogelijk is met zijn of haar chronische aandoening,
- De huisarts heeft inzicht in de voordelen van een actieve leefstijl.

Module 5: Actieve Leefstijl

In de module Actieve Leefstijl wordt men bewust en maakt men kennis met:

- De voordelen van een actieve leefstijl, zowel voor de patiënt als individu als voor de maatschappij;
- 'Motivational interviewing' als nuttige techniek bij het motiveren van patiënten tot een actievere leefstijl;
- Het maken van een plan van aanpak om de patiënt langdurig in een actieve leefstijl te houden;
- Verschillende tools die de huisarts kan ondersteunen in het stimuleren van een actieve leefstijl bij hun patiënten.

Module 6: Lage rugklachten

- Casus lage rugklachten bij een 30-jarige hardloper;
- Casus lage rugklachten bij 16-jarige volleyballer.

Module 7: Nek en hoge rugklachten

- Casus bankmedewerker met schouderklachten;
- Casus jonge vrouw met neklachten na een val van de fiets.

Module 8: Schouderklachten

- Casus 48-jarige archiefmedewerkster met klachten aan rechterbovenarm;
- Casus 49-jarige docent, doet aan badminton en lange afstandswandelingen, last van rechter schouder.



Cursusmateriaal

In het kader van Huisarts en Sport zijn een aantal materialen ontwikkeld voor zowel de sportarts docent als de cursist.

Voor de cursist

- Werkschrift;
- Ingevulde versie van het werkschrift;
- Geplastificeerde samenvatting op kaart (geldt niet voor alle modules).

Voor de sportarts docent

- Verdiepingsstof casuïstiek (extra achtergrondinformatie en meer uitleg) en PowerPoint presentatie
- docentenhandleiding (onderwijskundige aanwijzingen en praktisch organisatorische richtlijnen)

Let u op: voor de modules 1, 2, 3 en 6 dient u onderzoeksbanken te regelen. Voor de onderzoeksbanken geldt: per 4 deelnemers één onderzoeksbank (de kosten voor de onderzoeksbanken zijn voor rekening van de organiserende partij).

Accreditatie

Instellingen met de nieuw toegekende instellingsaccreditatie van huisartsen voor huisartsen zijn bevoegd hun eigen nascholingsaanbod te accrediteren. Mocht dit niet het geval zijn, dan kan accreditatie worden aangevraagd bij de KNMG.

De SOS heeft beperkte instellingenaccreditatie. Dit betekent dat de SOS gemandateerd is onderwijsmodules ten behoeve van huisartsen te beoordelen en te accrediteren. De cursus is voor drie uur geaccrediteerd voor huisartsen door de Stichting Opleidingen in de Sportgeneeskunde (SOS).

Kosten

Voor de actuele kosten kunt u contact opnemen met de Vereniging voor Sportgeneeskunde.

Aanvragen

Indien u gebruik wilt maken van het geven van een module Huisarts en Sport dan kunt u het aanvraagformulier invullen dat u ook in dit informatiepakket aantreft.

Nadat wij uw aanvraagformulier hebben ontvangen nemen wij contact met u op en zullen wij een sportarts docent uit uw regio benaderen om de module(s) te doceren.

Contactgegevens



Danny de Beer
Vereniging voor Sportgeneeskunde

Tel: 030 225 22 90
Fax: 030 225 24 98

Email: dannyb@sportgeneeskunde.com





Aanvraagformulier Huisarts en Sport

Gegevens organisatie

Organisatie:

Adres:

Postcode: Woonplaats:

Postbus: Postcode: Plaats:

Telefoon:

Email: Website:

Contactpersoon: Dhr./Mw.

Modules

Welke module wilt u organiseren?

Module 1: Onderbeenklachten

Datum: Tijdstip:

Locatie:

Module 2: Overbelastingsblessures Knie

Datum: Tijdstip:

Locatie:

Module 3: Klachten liesstreek/bil

Datum: Tijdstip:

Locatie:

Module 4: Chronische aandoeningen en sport

Datum: Tijdstip:

Locatie:

Module 5: Actieve Leefstijl

Datum: Tijdstip:

Locatie:

Module 6: Lage rugklachten

Datum: Tijdstip:

Locatie:

Module 7: Nek en hoge rugklachten

Datum: Tijdstip:

Locatie:

Module 8: Chronische schouderklachten

Datum: Tijdstip:

Locatie:

Let u op: voor de modules 1, 2, 3 en 6 dient u onderzoeksbanken te regelen. Voor de onderzoeksbanken geldt: per 4 deelnemers één onderzoeksbank.

U kunt dit aanvraagformulier retourneren aan:

Vereniging voor Sportgeneeskunde
T.a.v. Danny de Beer
Postbus 52
3720 AB Bilthoven

of

per fax: 030 225 24 98
per e-mail: vsg@sportgeneeskunde.com