

**Sportmedische Aspecten van Wielersporten**

**Sportzorg Nederland, Bilthoven**

**Vrijdag 24 september 2021**

Inleiding

**Wielersport** is de verzamelnaam voor alle sporten op de fiets. Het zal geen verrassing zijn: in fietsland Nederland is de**wielersport** enorm**populair.** Aardig om te weten is dat de fiets oorspronkelijk zelfs alleen werd gebruikt om te sporten. Pas later ontdekten we hoe handig de fiets is als vervoermiddel.

De wielersport kunnen we onderverdelen in diverse disciplines. **Wielrennen, mountainbiken** en **gravelbike** zijn waarschijnlijk het bekendst. Maar ook het recreatieve fietsen kunnen we tot de wielersport rekenen. Voor elke discipline wordt gebruikgemaakt van een ander soort fiets. Ook de uitrusting en het parkoers verschillen vaak.

Met 1.4 miljoen fietsfanaten staat wielrennen in de top-3 van populairste sporten in

Nederland. Steeds meer mensen beginnen met wielrennen/mountainbike met name om langere en meerdaagse tochten te gaan fietsen. U kunt hierbij denken aan de Amstel Gold race, Alpduez, Cape Epic, bikepacking en daarbij wordt de lijst aan mogelijke wilersport evenementen wereldwijd steeds groter. De praktijk leert dat echt niet alleen de ervaren wielersport beoefenaars, maar ook de minder ervaren wielrennerof mountainbiker zijn grenzen wil verleggen (al dan niet om geld binnen te halen voor het goede doel). Niet iedere sporter weet echter hoe hij/zij zich moet voorbereiden. Velen van hen zullen met vragen naar het Sportmedisch advies centrum/de Sportmedische instelling komen voor advies of met de vraag of u een ‘gezondheidsverklaring’ af kunt geven die in het buitenland vaak verplicht is.

Leerdoelstellingen

In deze cursus wordt o.a. aandacht besteed aande specifieke trainingsfysiologie van de verschillende wielersporten, epidemiologie van fietsblessures, relatie fietsblessures en fietsafstelling, voedingsaspecten rond wielerduursport en de cardiologische pathofysiologie van duursportbeoefening.

De behandeling van de sportspecifieke problematiek zal deels geschieden aan de hand van casuïstiek. Alle cursisten krijgen twee weken van tevoren een aantal casus per mail toegezonden met het verzoek deze voorafgaande aan de cursus in te besturderen en mee te nemen ter bespreking. Als u zelf casuïstiek in de groep wil bespreken, wordt deze verzocht dit uiterlijk twee weken van tevoren bij Sabine de Vries aan te geven (mailadres: sabine.devries@sportgeneeskunde.com ).

Ondanks het interactieve karakter van de dag kunnen we ons goed voorstellen dat u na deze dag ook graag even wil bewegen voordat u naar huis gaat.

De locatie van deze cursus leent zich sterk voor het zelf beoefenen van een wielersport. Wij nodigen u dan ook van harte uit om uw eigen fiets en materiaal mee te nemen zodat u na de cursus nog met inspanning kunt ontspannen.

Doelgroep

Doelgroep: aios sportgeneeskunde, sportartsen en overige artsen.

*Deze cursus maakt ook deeluit van het verplicht cursorisch onderwijs in het kader van de opleiding tot sportarts.*

Aantal deelnemers

Maximaal aantal deelnemers is 30.

Datum

Vrijdag 24 september 2021.

Locatie

De cursus wordt gehouden bij Sportgeneeskunde Nederland in Bilthoven.

Cursusmateriaal

Digitale cursusmap

Handleiding: Hoe bereid ik mij voor. Zie: <https://www.sportzorg.nl/hoebereidikmevoor>

Aanbevolen boek: The secret of cycling. Auteur: Guido Vroemen;

Uitgever: Hakze DTP Productions, Leusden. ISBN 978-1-78255-108-9

Certificaat

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

Accreditatie

Deze cursus is voor sportartsen voor 6 punten geaccrediteerd. De cursus is door het College van Accreditering van de KNMG voor huisartsen geaccrediteerd voor 6 punten.

Kosten

### De prijs voor deze cursus inclusief lunches en cursusmateriaal bedraagt € 325,--.

Inschrijven

U kunt zich inschrijven via aanmelder.nl.



***Programma onderdelen kunnen mogelijk kleine wijzigingen bevatten!***

**Sportmedische Aspecten van Wielersporten**

**Vrijdag 24 september 2021**

Dagvoorzitter: Guido Vroemen, sportarts, bondsarts NTB

*09.00 - 09.30 uur Ontvangst*

09.30 - 10.00 uur Inleiding/doelstelling cursus Guido Vroemen, sportarts

 Algemene zaken/achtergrond

 Specifieke inspanningsfysiologie wielrennen/vermogendata

10.00 - 11.00 uur Cardiale pathofysiologie duursportbeoefening Suzanna de Vries, cardioloog

*11.00 - 11.15 uur Pauze*

11.15 - 12.15 uur Afstelling fiets in relatie tot specifieke fietsblessures Mark Schouten

*12.15 - 13.10 uur Lunch*

*13.10 - 13.15 uur Fascination of E-bike (Video)*

13.15 - 14.15 uur Vaatproblemen bij wielrenners , sportarts

*14.15 - 1430 uur Pauze*

14.30 - 15.30 uur Casuistiek (die door de cursisten thuis is voorbereid) Guido Vroemen

 o.a. over specifieke inspanningsfysiologie, prestatieverlies,

 voeding en medicatiegebruik in relatie tot het dopingreglement.

 (MTB/ Toerfietsen/Triathlon)

*15.30 - 15.45 uur Pauze*

15.45 - 17.00 uur Voeding en wielersport Rob van der Werf ( info@robvanderwerf.nl )

17.00 - 17.15 uur Afsluiting/evaluatie cursus