



## Basiscursus Sportgeneeskunde

### Nationaal Sportcentrum Papendal te Arnhem

2015

#### 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 sportadvisering bij patiënten met een chronische aandoening.

Tijdens de cursus 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 worden toegelicht.

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

Er worden inleidingen gegeven in de basisdisciplines en inspanningsbeïnvloedende factoren. Er wordt ingegaan op de inspannings- en pathofysiologie van de cardiovasculaire, pulmonale en locomotore systemen. Aan bod komen sportvoeding, voedingssupplementen en 'functional foods'. Ook wordt ingegaan op de effecten van geneesmiddelen (inclusief doping) op het bewegen/sporten.

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

Dit onderdeel beslaat het grootste gedeelte van het cursusprogramma. Er wordt ingegaan op de gunstige en nadelige effecten van bewegen en sport op de gezondheid. Tevens wordt stilgestaan bij 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. Tevens wordt veel aandacht besteed aan de nadelen van sport en bewegen, zoals acute en chronische blessures en problemen van diverse orgaansystemen (o.a. inspanningsastma, osteoporose). Er wordt uitvoerig ingegaan op klachtenbeelden, diagnostiek en behandeling.

### **4. Preventie / begeleiding**

De verschillende soorten sportmedische onderzoeken en sportkeuringen passeren de revue. Verder 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. Er wordt veel gewerkt aan de hand van casuïstiek (sportblessures, aandoeningen van overige orgaansystemen), er zijn workshops (o.a. opstellen beweegadviezen voor gezonden en voor mensen met een chronische aandoening) en practica, zoals fysische diagnostiek van het bewegingsapparaat, longfunctiemetingen en inspanningsonderzoek.

De cursisten krijgen een cursusklapper 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 2015 twee keer gehouden, te weten op 16, 17 en 18 april en op 19, 20 en 21 november. 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 24 punten en door de AbSg is de cursus geaccrediteerd voor bedrijfsartsen, verzekeringsartsen en jeugdartsen voor 18 punten 'soc.geneeskunde algemeen/algemeen medisch'. De cursus is door de ROMG geaccrediteerd voor OrthoManuele Artsen voor 12 uur vakspecifiek OMG en 12 uur algemeen. Voor revalidatieartsen zal accreditatie worden aangevraagd.

## 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 de cursusprijs € 100,-- korting. Indien u wilt blijven overnachten, kunt u contact opnemen met de afdeling reserveringen van Papendal, tel. 026-4837203.

## Inschrijven

Aanmelding voor de Basiscursus Sportgeneeskunde geschiedt via bijgevoegd aanmeldingsformulier of digitaal via [www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda](http://www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda). Wij verzoeken u het formulier te retourneren aan het secretariaat van:

Stichting Opleidingen in de Sportgezondheidszorg  
Postbus 52  
3720 AB BILTHOVEN; tel. 030-2252290, fax. 030-2252498

Tevens kunt u hier terecht met uw vragen. 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 bank-/girorekening afgeschreven.



## 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 lies
- 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 Introductie Fysische diagnostiek bewegingsapparaat
- 19.15 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat – LWK, bekken, heup en enkel
- 20.00 uur Sportblessures – casus enkel
- 20.45 uur Einde eerste dag

### Dag 2.

- 09.00 uur Inspanningsfysiologie
- 10.00 uur Sportblessures – casus achillespees

#### **11.00 uur Pauze**

- 11.15 uur Geneesmiddelen en Sport
- 12.15 uur Overtraining

### Dag 2 (vervolg).

#### **12.45 uur Lunch**

- 13.45 uur Sportblessures – casus schouder
- 14.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat CWK & schouder
- 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 onderbeen
- 19.45 uur Bewegen en chronische aandoeningen
- 20.45 uur Einde tweede dag

### Dag 3.

- 09.00 uur Sportblessures – casus knie
- 09.45 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat knie

#### **10.15 uur Pauze**

- 10.30 uur Voeding en sport
- 11.30 uur Fysische diagnostiek bewegingsapparaat – herhaling

#### **12.15 uur Lunch**

- 13.15 uur Refreshmentwalk met pedometer
- 13.45 uur Inspanningsastma
- 14.30 uur Sporthart
- 15.15 uur Eindtoets
- 15.45 uur Evaluatie – uitreiking certificaten
- 16.00 uur Afsluiting

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