

**Trainingsfysiologie:**

**Inspannen in extreme omstandigheden**

**Datum: 19 november 2021**

## Inleiding

De SOS organiseert om het jaar een cursus Trainingsfysiologie (bij gezonde mensen) en een cursus Trainingsfysiologie bij chronisch zieken. Aansluitend op deze cursussen wordt ook een cursus ‘Trainingsfysiologie van inspannen in extreme omstandigheden’ georganiseerd, waarin aandacht besteed wordt aan inspannen/sporten op hoogte respectievelijk in de kou of warmte. ‘Inspannen in de diepte’ zal behandeld worden in de (Basis-)cursus Duikgeneeskunde.

Het is duidelijk dat er bij inspannen/sporten op hoogte, in de kou of in de warmte rekening gehouden moet worden met specifieke sportmedische aspecten.

De laatste jaren is de populariteit van sporten die in de bergen worden beoefend, sterk gestegen. Denk bij bergsporten enerzijds aan bergwandelen, bergbeklimmen en sportklimmen en aan de andere kant aan sporters die ‘op hoogte-stage’ gaan. Met name onder diegenen die gaan bergwandelen zitten relatief ongetrainde mensen en steeds meer vijftigplussers en mensen met een chronische ziekte. Zeker als mensen uit deze groepen ‘voor de uitdaging’ (of sponsoring) gaan bergklimmen, is het van wezenlijk belang dat ze goed acclimatiseren aan de hoogte en klimatologische omstandigheden.

Maar er is natuurlijk ook een groep goed getrainde topsporters die juist op hoogte gaan trainen (of wonen) omdat zij ervan uitgaan dat zij door de fysiologische adaptatie aan hoogte een voordeel hebben bij presteren op zeeniveau. En er is een groep mensen die (moeten) gaan sporten in de warmte, waarbij dan in eerste instantie gedacht kan worden aan de duursporten (hardlopen/wielrennen), maar ook aan tennissers en voetballers. Wat deze sporters te wachten staat, wordt soms duidelijk bij de grote Tennistoernooien, terwijl het volop de aandacht heeft bij de organisatie van de OS in Tokyo (2021) en het WK-voetbal (2022).

Kortom; het is dus voor de (sport-)arts en aios sportgeneeskunde van belang om kennis te hebben van de inspanningsfysiologische en medische aspecten van inspanningen op hoogte en/of in de koude.

## Cursusomschrijving

Deze cursus zal ingaan op de fysiologische aanpassingen op hoogte, de verschillende vormen van hoogtepathologie en hun preventie en behandeling en op de effecten die optreden bij (en na) hoogtetraining. In het middagprogramma komt de koude- en warmteproblematiek aan de orde.

In het hele programma is voldoende ruimte voor de bespreking van (eigen) casuïstiek en advisering over bepaalde sportgeneeskundige situaties.

## Leerdoelen

* Inzicht verkrijgen in de hoogtefysiologie en pathologie
* Hoogtetraining en advisering
* Inzicht verkrijgen in de koude- en hittefysiologie en -pathologie en de fysiologische karakteristieken van sporten en ook in het voorkomen van (enkele karakteristieke) blessures daarbij.

## Doelgroep

Inschrijving staat open voor aios sportgeneeskunde, sportartsen en artsen die de Basiscursus Sportgeneeskunde gevolgd hebben of de cursus Trainingsfysiologie.

## Aantal cursisten

# Het maximale aantal deelnemers bedraagt 35.

## Datum

## Vrijdag 19 november 2021.

## Plaats

## Sportgeneeskunde Nederland, Professor Bronkhorstlaan 10 (terrein Berg en Bosch, gebouw 26) Bilthoven.

## Certificaat

Deelnemers ontvangen na afloop van de cursus een certificaat.

## Accreditatie

Deze cursus is door de VSG voor sportartsen en door het College voor Accreditering van de KNMG voor huisartsen geaccrediteerd voor 5 uur.

## Kosten

### De prijs voor deze cursus inclusief lunch en cursusmateriaal bedraagt € 375,--.

## Inschrijven

Via aanmelder.nl.

****

**Programma Trainingsfysiologie:**

**Inspannen in extreme omstandigheden**

**Datum: 19 november 2021**

**Vrijdag 19 november 2021**

*09.00 - 09.30 uur Ontvangst (koffie/thee).*

09.30 - 09.35 uur Opening cursus

09.35 - 10.30 uur **Hoogtefysiologie,** Remco Berendsen; Anaestesioloog (UIAA; DiMM)

*10.30 - 10.45 uur Pauze*

10.45 - 11.45 uur **Hoogtepathologie;** Remco Berendsen

*11.45 - 12.00 uur Pauze*

12.00 - 12.45 uur **Hoogtetraining,** Dr. Gerard Rietjens; Bewegingswetenschapper

*12.45 - 13.45 uur Lunch*

13.45 - 14.45 uur **Koudeproblematiek;** Prof. Dr. Hein Daanen,hoogleraar

Themofysiologie. MOVE research institute Amsterdam

*14.45 - 15.00 uur Pauze*

15.00 - 16.00 uur **Warmteproblematiek,** Prof. Dr. Hein Daanen

Waarin ook aandacht voor ‘*Behandeling van een heatstroke’*

*16.00 - 16.15 uur Afsluiting en evaluatie*