



Sportmedische Aspecten van Sporten onder Extreme omstandigheden 'Op hoogte en in de kou'

Bilthoven, vrijdag 22 mei 2015

Inleiding

Tijdens sportief bewegen en sporten op hoogte en/of in de kou moet rekening gehouden worden met specifieke sportmedische aspecten. De verschillende vormen van sport die in de bergen worden beoefend, zijn de laatste jaren sterk in populariteit gestegen. Denk hierbij niet alleen aan bergwandelen en bergbeklimmen, maar zeker ook aan sportklimmen. Deels worden de bergsporten door grote groepen relatief ongetrainde mensen beoefend op een hoogte waarop een fysiologische adaptatie noodzakelijk is. Onder de beoefenaars bevinden zich steeds meer vijftigplussers en mensen met een chronische ziekte, die soms bij wijze van uitdaging een berg gaan beklimmen. Daarnaast zijn er natuurlijk ook goed getrainde topsporters die juist op hoogte gaan trainen omdat zij ervan uitgaan dat zij door de fysiologische adaptatie aan hoogte een voordeel hebben bij presteren op zeeniveau. In het geval van bergklimmen is niet alleen adaptatie nodig aan hoogte, maar ook aan de koude. Het is dus voor de (sport-) arts van belang om kennis te hebben van de inspanningsfysiologische en medische aspecten van inspanningen op hoogte en/of in de kou.

Gezien de populariteit van het sportklimmen (outdoor / indoor), zal in de cursus tevens aandacht worden besteed aan het (zeer) specifieke belastingspatroon van deze sport en aan de blessures die daarbij kunnen ontstaan.

Cursusomschrijving

Deze cursus zal ingaan op de fysiologische aanpassingen op hoogte, de verschillende vormen van hoogtepathologie en hun preventie en behandeling alsmede aan de effecten die optreden bij (en na) hoogtetraining. In het middagprogramma komt de koudeproblematiek aan de orde en zal er vervolgens aandacht besteed worden aan de sportmedische aspecten van sportklimmen en van de verschillende wintersporten.

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, dusdanig dat niet alleen aan groepen sporters die op hoogte gaan trainen advies daarover gegeven kan worden.
- Inzicht verkrijgen in de koudefysiologie en -pathologie en de fysiologische karakteristieken van wintersporten alsmede in het voorkomen van (enkele karakteristieke) blessures daarbij.

Doelgroep

Inschrijving staat open voor aios sportgeneeskunde, sportartsen, huisartsen en overige geïnteresseerde artsen.

De cursus is opgezet in het kader van het verplicht cursorisch onderwijs van de aios sportgeneeskunde.

Aantal deelnemers

Maximaal 35.

Datum en locatie

Vrijdag 22 mei 2015 in het inspearit-Cibit Academy gebouw in Bilthoven.

Certificaat

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

Accreditatie

Deze cursus is door de VSG voor sportartsen geaccrediteerd (6 uur) en door het College voor Accreditering van de KNMG voor huisartsen (6 punten).

Kosten

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

Inschrijven

U kunt zich digitaal inschrijven via onze website

www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda.



Sportmedische Aspecten van Sporten onder Extreme omstandigheden 'Op hoogte en in de kou'

Bilthoven, vrijdag 22 mei 2015

Dagvoorzitter: E. Stolk, Instituutsopleider NIOS

08.30- 09.00 uur *Ontvangst met koffie/thee*

09.00 - 09.05 uur *Opening cursus*

09.05 - 10.00 uur *Hoogtefysiologie*
Remco Berendsen; Anaesthesioloog (UIAA; DiMM)

10.00- 10.15 uur *Pauze*

10.15 - 11.15 uur *Hoogtepathologie*
Remco Berendsen

11.15- 11.30 uur *Pauze*

11.30 - 12.30 uur *Hoogtetraining*
Dr. Gerard Rietjens, Bewegingswetenschapper

12.30- 13.30 uur *Lunch*

13.30 - 14.30 uur *Sportklimmen: training, blessures en blessurepreventie*
Paul Dobbelaar, Sportarts

14.30- 14.45 uur *Pauze*

14.45 - 15.45 uur *Koudeproblematiek*
Prof. Dr. Hein Daanen, TNO Bewegingswetenschapper

15.45- 16.00 uur *Pauze*

16.00 - 17.00 uur *Karakteristieke blessures bij de verschillende wintersporten;*
Paul Dobbelaar, Sportarts

17.00- 17.15 uur *Evaluatie / afsluiting van de cursusdag*