



## Sportmedische Aspecten van Wielersporten

Sportzorg Nederland, Bilthoven

Vrijdag 13 september 2019

### Inleiding

Fietsen is een in populariteit groeiende sport. Met 1.4 miljoen fietsfanaten staat wielrennen in de top-3 van populairste sporten in Nederland. Steeds meer mensen beginnen met wielrennen met name om lange en zware tochten te gaan fietsen. Denk hierbij ook aan de sponsorevenementen zoals de 'Alpe d'Huzes' en 'Tour for Life'. De praktijk leert dat niet alleen ervaren wielrenners, maar ook de minder ervaren wielrenner zijn grenzen wil verleggen (al dan niet om geld binnen te halen voor het goede doel). Niet iedere wielrenner weet echter even goed 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 (BasisPlus Sportmedisch onderzoek). Dat is dan ook de reden waarom de SOS vrijdag 13 september 2019 een cursus Sportmedische Aspecten van Wielersporten organiseert.

De doelstelling van de cursus is om de basis sportgeneeskunde in 1 dag te scholen in de sportmedische randvoorwaarden van een verantwoorde beoefening van de wielersport. In de cursus wordt o.a. aandacht besteed aan de specifieke trainingsfysiologie van wielrennen, (de afstelling fiets in relatie tot) specifieke fietsblessures, voedingsaspecten, de zin en onzin van (screenend) bloedonderzoek (/biologisch paspoort) en de cardiologische pathofysiologie van duursportbeoefening/précompetitiescreening.

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 vullen en mee te nemen ter bespreking. Als iemand zelf casuïstiek in de groep wil bespreken, wordt deze verzocht dit uiterlijk twee weken van tevoren bij Els Stolk aan te geven (mailadres: [elss@sportgeneeskunde.com](mailto:elss@sportgeneeskunde.com)). In de middag zal de ingebrachte/voorbereide casuïstiek plenair worden besproken.

Ook staat in de middag het onderdeel 'eigen vaardigheid' op het programma. Dit praktijkonderdeel wordt dit keer ingevuld als indoor fietstesten op ergometers waarin aandacht kan/zal worden geschonken aan verschil tussen anaerobe en aerobe kritieke periodes die belangrijk zijn in wielrennen. Alle cursisten krijgen de mogelijkheid om vermogens-/maximaaltesten te 'ondergaan' met een duur van 30 sec, 60 sec en 5 minuten, zodat zij 'aan den lijve' kunnen ervaren hoe dat aanvoelt en hoe intensief dat is.

## Doelgroep

Deze cursus maakt deel uit van het verplicht cursorisch onderwijs in het kader van de opleiding tot sportarts.

Doelgroep: aios sportgeneeskunde, sportartsen en overige artsen.

## Aantal deelnemers

Maximaal aantal deelnemers is 30.

## Datum

Vrijdag 13 september 2019.

## Locatie

De cursus wordt gehouden bij Sportzorg Nederland in Bilthoven (waar ook het onderdeel 'eigen vaardigheid' zal plaatsvinden).

## Cursusmateriaal

Digitale cursusmap

Handleiding: Hoe bereid ik mij voor. Zie: <https://www.sportzorg.nl/hoebereidikmevoor>  
<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 Accreditatie 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 [www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda](http://www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda). De praktijk leert dat de cursus snel vol is.



## Sportmedische Aspecten van Wielersporten Vrijdag 13 september 2019

Dagvoorzitter: Guido Vroemen, sportarts, bondsarts NTB, ploegarts Roompot-Charles

09.00 - 09.30 uur *Ontvangst*

09.30 - 10.15 uur Inleiding/doelstelling cursus Valentijn Rutgers, sportarts  
Organisatie KNWU / aantal deelnemers per tak van wielersport  
'Gezondheidsverklaring' (wielrengericht sportmedisch onderzoek/  
Basisplus Sportmedisch onderzoek)

10.15 - 11.00 uur Cardiale pathofysiologie duursportbeoefening Suzanna de Vries, cardioloog

11.00 - 11.15 uur *Pauze (koffie/thee)*

11.15 - 12.15 uur Afstelling fiets in relatie tot specifieke fietsblessures Guido Vroemen  
(Aios sportgeneeskunde als proefpersoon) Sportarts

12.15 - 13.15 uur *Lunch*

13.15 - 14.00 uur Vaatprobleem bekkenslagader bij wielrenners Goof Schep, sportarts

14.00 - 14.15 uur *Pauze (koffie/thee)*

14.15 - 15.30 uur Casuïstiek (die door aios thuis voorbereid is) Valentijn Rutgers  
O.a. over specifieke inspanningsfysiologie, voeding,  
prestatieverlies en medicatiegebruik in relatie tot het dopingreglement.

15.30 - 15.45 uur *Pauze (frisdrank)*

15.45 - 17.00 uur Eigen vaardigheid alle cursisten Guido Vroemen  
Vermogens-/maximaal testen 10 sec./1 min./5 min.

17.00 - 17.15 uur Afsluiting/evaluatie cursus