



# Sportmedische Aspecten van Wielersporten

**SMA Midden Nederland, Amersfoort**

**24 en 25 september 2015**

## Inleiding

**Op donderdag 24 en vrijdag 25 september 2015 organiseert de Stichting Opleidingen in de Sportgezondheidszorg in samenwerking met de sportartsen die deel uitmaken van de medische commissie van de Nederlandse Triathlon Bond de cursus Sportmedische Aspecten van Wielersporten.**

De doelstelling van de cursus is om de arts in vier dagdelen te scholen in de sportmedische randvoorwaarden van een verantwoorde beoefening van de wielersport. In de cursus wordt o.a. aandacht besteed aan de trainingsfysiologie van wielrennen, de biomechanische afstelling van de fiets (in relatie tot het ontstaan van), wielrenblessures, voedingsaspecten, de zin en onzin van (screenend) bloedonderzoek (/ biologisch paspoort), de cardiologische précompetitiescreening en de specifieke keuringsrichtlijnen van de wielersport.

## Casuïstiek

De bespreking van de sportspecifieke blessures en de keuringsrichtlijnen zal geschieden aan de hand van casuïstiek. Alle cursisten krijgen ruim van tevoren casuïstiek per mail toegezonden, met het verzoek deze voorafgaande aan de cursus in te vullen en mee te nemen ter bespreking. Diegenen die zelf casuïstiek in de groep willen bespreken, worden verzocht dit uiterlijk twee weken van tevoren aan te leveren (volgens eenzelfde format als de door de docenten gemaakte casuïstiek) en deze per mail te sturen naar Els Stolk (mailadres: [elss@sportgeneeskunde.com](mailto:elss@sportgeneeskunde.com)). De laatste middag zal de ingebrachte / voorbereide casuïstiek plenair worden besproken.

## 'Eigen vaardigheid'

Op donderdagmiddag staat het onderdeel 'eigen vaardigheid' op het programma, waarbij gebruik gemaakt kan worden van het wielersportparcours van WV Eemland. Voor het praktijkstuk hebben wij een beperkt aantal fietsen beschikbaar. Wij verzoeken u dan ook indien u in het bezit bent van een racefiets + helm deze mee te nemen. Tevens zullen enkele cursisten in staat gesteld worden als proefpersoon een Powerprofile test op een CycleOps ergometers te doen.

## Doelgroep

Doelgroep: aios-sportgeneeskunde, sportartsen, huisartsen en overige artsen.

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

## Aantal deelnemers

Maximaal aantal deelnemers is 30.

## Datum

Donderdag 24 en vrijdag 25 september 2015.

## Locatie

De cursus wordt gehouden bij SMA Midden Nederland, Softwareweg 7 te Amersfoort. Het onderdeel 'eigen vaardigheid' zal plaatsvinden op de wielersbaan die vlakbij de cursusaccommodatie ligt.

## Cursusmateriaal

- Cursusmap
- Handleiding: Hoe bereid ik mij voor? De complete handleiding voor wielrenners / fietsers met een doel.
- Aanbevolen boek: 'Het geheim van Wielrennen': auteur: Guido Vroemen Uitgever: Hakze DTP Productions, Leusden ISBN: 9789082106947

## Certificaat

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

## Accreditatie

Deze cursus is voor sportartsen voor 12 punten in de 1<sup>e</sup> categorie geaccrediteerd. De cursus is door het College voor Accreditatie Huisartsen voor huisartsen geaccrediteerd voor 12 punten.

## Kosten

De prijs voor deze cursus inclusief maaltijden en cursusmateriaal bedraagt € 795,-.

## Inschrijven

U kunt zich digitaal inschrijven via [www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda](http://www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda). De praktijk leert dat de cursus snel vol is. Na ontvangst van uw inschrijving ontvangt u een bevestiging. Ongeveer één week voor aanvang van de cursus wordt d.m.v. uw machtiging éénmalig het cursusbedrag van uw bankrekening afgeschreven. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de SOS, tel. 030-2252290.

# Programma Sportmedische Aspecten van Wielersporten

## Donderdag 24 september 2015

Dagvoorzitter:	Guido Vroemen, sportarts, Lid MC NTB
08.45 - 09.00 uur	Ontvangst
09.00 - 09.30 uur	Inleiding / doelstelling cursus <i>Valentijn Rutgers, sportarts</i>
09.30 - 10.30 uur	Organisatie KNWU / Kennis Transfer Sportgezondheidszorg Keuringseisen wielrenners (o.a. UCI / cyclo sportive/ Alpe d'HuZes) Richtlijnen medische verzorging evenementen <i>Valentijn Rutgers, sportarts</i>
10.30 - 10.45 uur	Pauze
10.45 - 11.45 uur	Trainingsfysiologie wielrennen <i>Guido Vroemen, sportarts</i>
11.45 - 12.00 uur	Pauze
12.00 - 13.00 uur	Specifieke aspecten sportvoeding wielrenner <i>Marcel Hesseling, diëtist</i>
13.00 - 14.00 uur	Lunch
14.00 - 14.45 uur	Cardiale pathofysiologie van extreme duursportbeoefening <i>Jeff Senden, cardioloog</i>
14.45 - 15.30 uur	Vaatproblematiek lies bij wielrenners <i>Goof Schep, sportarts</i>
15.30 - 16.00 uur	Pauze / verplaatsen / omkleden
16.00 - 17.30 uur	Eigen vaardigheid: - wielercours van WV Eemland (trainers/instructeur) - Powerprofile test op CycleOps ergometers <i>Guido Vroemen, sportarts</i>

## Vrijdag 25 september 2015

Dagvoorzitter:	Valentijn Rutgers, sportarts, Voorheen lid/vz MC KNWU; thans lid expertgroep wielrennen
08.45 - 09.00 uur	Ontvangst
09.00 - 10.30 uur	Bloedonderzoek (zin en onzin; ijzer, vitamine D, hypothyreoïdie) Biologisch paspoort <i>Edwin Achterberg, sportarts</i>
10.30 - 10.45 uur	Pauze
10.45 - 12.20 uur	Biomechanische aspecten afstellen fiets in relatie tot specifieke blessures (aios-sportgeneeskunde als proefpersoon) <i>Guido Vroemen, sportarts</i>
12.20 - 12.30 uur	Pauze
12.30 - 13.00 uur	Vermogenstesten (Theorie) <i>Guido Vroemen, sportarts</i>
13.15 - 14.15 uur	Lunch
14.15 - 16.00 uur	Casuïstiek <i>Valentijn Rutgers en Guido Vroemen, sportartsen</i>
	<i>7 aios-sportgeneeskunde krijgen zeer ruim van te voren de gelegenheid casuïstiek betrekking hebbend op SMA van de wielersport aan te leveren. Als ze dat niet doen, wordt hun ruim van te voren casuïstiek ter voorbereiding / presentatie 'toebedeeld'.</i>
16.00 - 16.30 uur	Discussie / evaluatie / afsluiting cursus