

Balans en stabiliteitstraining

een brede kijk op motorlearning



Cursusprogramma en huiswerkopdrachten najaar 2018 Heerenveen

Wij behouden ons het recht voor kleine wijzigingen aan te brengen in dit programma wanneer het leerproces dit vraagt.

Locatie

Fletcher Hotel-Restaurant Heidehof
Golflaan 1
8445 SR Heerenveen
Tel.: +31(0)513 630 200

Kleding

We gaan veel praktijk doen. Kies dus soepel zittende kleding. NB houdt er rekening mee dat er ook in onderkleding gewerkt zal worden. Mogelijk neemt u een badlaken mee! Wanneer u een eigen oefenmat kunt meenemen, dan is dat prettig.

U bent bereikbaar onder nummer: 06-12320160 (alleen te gebruiken voor bereikbaarheid tijdens de lessen)
Voor andere doeleinden gebruikt u 0513-627165

Vorbereiding

Om de tijd die we aan theorie gebruiken zo veel mogelijk te beperken en veel in de praktijk bezig te kunnen zijn, wil ik u vragen van te voren theoretische stof door te nemen. De hieruit opgedane kennis wordt toegepast tijdens de praktijk. U kunt ook de artikelen of handouts gebruiken als naslagwerk.

Lichamelijke oefening

U krijgt tijdens de cursus veel oefenstof aangeboden welke u ook zelf als nastudie kunt uitvoeren. Er wordt zeer veel waarde gehecht aan het zelf doorvoelen van de oefeningen. Thuis oefenen hoort bij de cursusoopleiding!

De literatuur, handouts en naslagwerken zijn te vinden op onze site:

[Ga naar https://www.tigraheerenveen.nl/cursusaanbod/cursusinformatie-balans-stabiliteit/](https://www.tigraheerenveen.nl/cursusaanbod/cursusinformatie-balans-stabiliteit/)

Voorbereiding dag 1

U neemt de volgende artikelen en studiemateriaal door:

- Bijlage 16 Studie dag 1 A Modern Neuroscience Approach to Chronic Spinal Pain... Combining Pain Neuroscience Education With Cognition-Targeted Motor Control Training
- Bijlage 17 Studie dag 1 Consciousness and the Consolidation of Motor Learning
- Bijlage 18 Studie dag 1 Diagnosis and treatment of movement system impairment syndromes... Sahrman
- Bijlage 19 Studie dag 1 Effect of Different Upright Sitting Postures on Spinal_Peter B. O'Sullivan _2006
- Bijlage 20 Studie dag 1 Expanding Panjabi's stability model to express movement A theoretical model
- Bijlage 21 Studie dag 1 The how and why of the movement system as the identity of physical therapy
- Bijlage 4 Studie dag 1 Stabiliteitstraining volgens het balansconcept Chris Groothoff
- Bijlage 5 Diamateriaal dag 1 motorisch leren ; doornemen om verschillende begrippen te herkennen

Programma dag 1: 26 september 2018 BALANCEREN

08.45 uur - 09.00 uur:	ontvangst
09.00 uur - 09.30 uur:	kennismaking en doelen stellen met begripsbepaling, mede met behulp van de doorgenomen voorbereide literatuur
09.30 uur - 10.45 uur:	theoretische praktijk balanceren in zit en het ontstaan van compensaties en klachten
10.45 uur - 11.00 uur:	koffie
11.00 uur - 12.30 uur:	vervolg praktijk balanceren en sturen in builkig
12.30 uur - 13.15 uur:	lunch (uw lunchpakket mag thuisblijven)
13.15 uur - 14.00 uur:	theorie balans en motorcontrol
14.00 uur - 15.00 uur:	praktijk waarnemen balanceren in lig
15.00 uur - 15.15 uur:	thee
15.15 uur - 16.30 uur:	praktijk regelruimte en ademhaling
16.30 uur - 17.15 uur:	praktijk en theorie motorlearning
17.15 uur:	afsluiting

Voortgang en nalezen dag 1

U gaat de komende weken dagelijks minimaal zelf een kwartier oefenen middels actieve ontspanning

Maak daarbij gebruik van het artikel

- Bijlage 6 Actieve ontspanning, een verkenning
- Bijlage 7 Werken aan de grens
- Bijlage 5 Diamateriaal dag 1 motorisch leren, als naslagwerk
- Bijlage 8 Diamateriaal dag 1 balanceren, als naslagwerk

contacturen / studiebelasting dag 1: 7, alsmede 7,5 uur zelfstudie met 2 uur lijfelijke ervaringen op doen

Voorbereiding dag 2 NEEM OP DEZE DAG UW EIGEN BAL MEE!

U neemt de volgende artikelen en studiemateriaal door:

- Bijlage 22 Studie dag 2 The Effects of Isolated and Integrated 'Core Stability' Training on Athletic Performance Measures
- Bijlage 9 stabiliteitstraining turnen, deel 1,2,3 2018

Programma dag 2: 10 oktober 2018

DE VEERKRACHT VAN HET LICHAAM

08.45 uur - 09.00 uur:	ontvangst
09.00 uur - 09.30 uur:	evaluatie patiëntenbegeleiding en eigen oefenervaring m.b.t. motorisch leren
09.30 uur - 10.45 uur:	theoretische praktijk steunen; buikbruggen
10.45 uur - 11.00 uur:	koffie
11.00 uur - 12.30 uur:	vervolg praktijk steunen; brug oefeningen prone en supine
12.30 uur - 13.15 uur:	lunch (uw lunchpakket mag thuisblijven)
13.15 uur - 14.00 uur:	theorie steunoefeningen
14.00 uur - 15.00 uur:	praktijk downgraden bij verschillende steunoefeningen
15.00 uur - 15.15 uur:	thee
15.15 uur - 17.15 uur:	praktijk regelruimte en ademruimte tijdens steunen
17.15 uur:	afsluiting

Voortgang en nalezen dag 2

U gaat de komende weken dagelijks minimaal zelf een kwartier aangeleerde oefeningen verkennen en ontwikkelen
Daarnaast past u de ondersteunende principes toe op uw patienten.

Maak daarbij gebruik van:

- Bijlage 15 Diamateriaal dag 2 steunen en veerkracht

Lees na:

- Bijlage 10 Balanceren in vogelvlucht 2018

Kunt u zelf een soortgelijk verhaal vertellen over stabiliteit en balans? Oefen dit bij uw huisgenoten en pas toe bij uw patienten!

Aantal contacturen / studiebelasting dag 2: 7, alsmede 2 uur zelfstudie met 2 uur lijfelijke ervaringen opdoen.

Voorbereiding dag 3 NEEM OP DEZE DAG UW EIGEN BAL MEE!

U neemt de volgende artikelen en studiemateriaal door:

1. Bijlage 23 Studiedag 3 Intra-abdominal pressure and abdominal wall muscular function Spinal unloading mechanism
2. Bijlage 24 studie dag 3 Relationship Between the Hip and Low Back Pain in Athletes Who Participate in Rotation-Related Sports
3. Bijlage 11 Diamateriaal dag 3 Balansrekken

Googel op youtube de film 'strolling under the skin' en bekijk deze met geluid.

[https://www.bing.com/videos/search?](https://www.bing.com/videos/search?q=strolling+under+the+skin&qpv=strolling+under+the+skin&view=detail&mid=9C465996338A779115B89C465996338A779115B8&FORM=VRDGAR)

[q=strolling+under+the+skin&qpv=strolling+under+the+skin&view=detail&mid=9C465996338A779115B89C465996338A779115B8&FORM=VRDGAR](https://www.bing.com/videos/search?q=strolling+under+the+skin&qpv=strolling+under+the+skin&view=detail&mid=9C465996338A779115B89C465996338A779115B8&FORM=VRDGAR)

Na het zien van deze film zult u mogelijk op een andere wijze uw lichaam willen beïnvloeden

Programma dag 3: 31 oktober 2018

DE VRIJ BEWEGENDE HEUP IN DE BEKKENGORDEL

08.45 uur - 09.00 uur:	ontvangst
09.00 uur - 09.30 uur:	evaluatie patiëntenbegeleiding en eigen oefenervaring en theorie balansrekken
09.30 uur - 10.45 uur:	balansrekken in praktijk
10.45 uur - 11.00 uur:	koffie
11.00 uur - 12.30 uur:	theoretische praktijk verkennen vrij bewegende heup vervolg praktijk oefentherapie ten dienste van bekkenpijn en dysfunctie
12.30 uur - 13.15 uur:	lunch (uw lunchpakket mag thuisblijven)
13.15 uur - 14.00 uur:	theorie buikdruk en fascieverloop; theorie CPPS
14.00 uur - 15.00 uur:	praktijk psoas en ademhaling
15.00 uur - 15.15 uur:	thee
15.15 uur - 17.15 uur:	praktijk uitbreiding core stability middels het balansconcept en rugspierversterking
17.15 uur:	afsluiting

Voortgang en nalezen dag 3

U gaat de komende weken dagelijks minimaal zelf een kwartier oefenen middels balansrekken; voel welke factoren van invloed zijn op uw balans en hoe het balanceren zich ontwikkelt.

Nalezen

1. Bijlage 12 Diamateriaal dag 3 CPPS, als naslagwerk dag 3
2. Bijlage 11 Diamateriaal dag 3 Balansrekken,; als naslagwerk dag 3 en hulp bij het zelf thuis oefenen

Aantal contacturen / studiebelasting dag 3: 7, alsmede 2,5 uur zelfstudie met 2 uur lijfelijke ervaringen opdoen.

Voorbereiding dag 4 NEEM OP DEZE DAG UW EIGEN BAL MEE!

U neemt de volgende artikelen en studiemateriaal door:

1. Bijlage 25 Studie dag 4 PFPS a systematic review of anatomy and potential risk factors
2. Bijlage 26 Studie dag 4 The Influence of Abnormal Hip Mechanics on Knee Injury... A Biomechanical Perspective
3. Bijlage 13 Mogelijke behandelbare grootheden bij de chronische pijnpatiënt d.m.v. balans en stabiliteitstraining 2018
4. Bijlage 14 Stabiliteitstraining in opbouw 2018 Vraag na wat niet duidelijk is!!!!

Programma dag 4: 28 november 2018 AANDACHT VOOR EXTREMITEITEN EN METHODISCH HANDELEN

08.45 uur - 09.00 uur:	ontvangst
09.00 uur - 09.30 uur:	evaluatie praktijkervaringen en bespreken doorgenomen artikelen; doorgrondt u alles?
09.30 uur - 10.45 uur:	praktijk oefenstof; herhaling en vernieuwing; start aandacht extremiteiten
10.45 uur - 11.00 uur:	koffie
11.00 uur - 12.00 uur:	casuïstiek met patiënt uit de omgeving ingebracht door deelnemer of docent
12.00 uur - 12.30 uur:	nabespreken patiënt van 11.00 uur
12.30 uur - 13.15 uur:	lunch (uw lunchpakket mag thuisblijven)
13.15 uur - 14.30 uur:	Voorbeelden oefenstof motorcontrol bovenste extremiteit in de bewegingsketen
14.30 uur - 15.00 uur:	Voorbeelden oefenstof motorcontrol onderste extremiteit in de bewegingsketen
15.00 uur - 15.15 uur:	thee
15.15 uur - 17.00 uur:	vervolg praktijk met aandacht voor diagnostisch proces, opstellen werkdiagnose en behandelplan, samenstellen geschikte oefenstof, opstellen huisoefenschema
17.00 uur - 17.15 uur:	afsluiting, evaluatie en uitreiken certificaten

Aantal contacturen / studiebelasting dag 4: 7, alsmede 3 uur zelfstudie