



# Sportgeneeskunde

voor huisartsen

## Lies-/heupklachten

22 mei 2012

SMA Jessica Gal Sportartsen  
Stadhouderskade 2  
1054 ES Amsterdam

## Onderbeenklachten

18 september 2012  
Amsterdam

## Chronische aandoeningen en actieve leefstijl

11 december 2012  
Amsterdam

## Tijd

17.45 – 21.30 uur



Nederland telt anno 2012 bijna 8 miljoen sporters. Steeds vaker wordt de maatschappelijke waarde van bewegen onderkend; zeker nu wereldwijd bewegingsarmoede als een volksgezondheidsprobleem wordt beschouwd. In veel westerse landen wordt de laatste jaren gewezen op het belang van lichamelijke activiteit bij het voorkomen van overgewicht. Een actieve leefstijl en sport dragen bij aan gezondheid, en welzijn, en zijn daarom van wezenlijk belang voor onze samenleving. Sport en bewegen komen echter ook negatief in de publiciteit. Zo toont recent onderzoek aan dat er jaarlijks in Nederland ongeveer 3,5 miljoen sportblessures optreden. Van de medische hulpverleners ziet de huisarts de meeste sportblessures, namelijk 650.000 blessures per jaar. Dit resulteert in 900.000 huisartsconsulten per jaar. De huisarts heeft dus een belangrijke rol bij de behandeling, doorverwijzing en preventie van sportblessures, maar ook bij het in beweging krijgen van mensen.

Vanuit de sportgeneeskunde zijn een achttal geaccrediteerde scholingen ontwikkeld ter overdracht van sportgeneeskundige kennis. SMA Jessica Gal Sportartsen biedt in 2012 drie van deze scholingen aan. De scholingen zijn er op gericht om huisartsen te ondersteunen bij het bevorderen van een actieve leefstijl en de behandeling van sportblessures. De scholingen bereiken o.a. het volgende:

- Huisartsen verhogen hun kennis en vaardigheden op het gebied van diagnostiek en behandeling van veel voorkomende sportgerelateerde aandoeningen;
- Huisartsen leren sport-/beweegadviezen op te stellen voor gezonde niet-sporters en personen met een aandoening, en leren hen adequaat te stimuleren en ondersteunen bij het komen tot een actieve leefstijl.

#### **Data, tijd en locatie**

Tijd: 17.45 - 21.30 uur (geldt voor alle 3 de data)

#### **Datum: 22 mei 2012: Lies-/heupklachten**

Locatie: SMA Jessica Gal Sportartsen, Fysiomed Sportmedisch Centrum.  
Stadhouderskade 2, 1054 ES Amsterdam

#### **Datum: 18 september 2012: Onderbeenklachten**

Locatie: SMA Jessica Gal Sportartsen, Fysiomed Sportmedisch Centrum.  
Stadhouderskade 2, 1054 ES Amsterdam

#### **Datum: 11 december 2012: Chronische aandoeningen en actieve leefstijl**

Locatie: Amsterdam (exacte locatie volgt)

#### **Accreditatie**

Elk onderdeel is voor huisartsen voor 3 uur geaccrediteerd. Elk onderdeel is apart van elkaar te volgen!

#### **Deelnamekosten en inschrijving**

De kosten voor deze cursus zijn € 85,- inclusief koffie/thee en broodjes.

Aanmelden via [info@jessicagal.nl](mailto:info@jessicagal.nl), uiterlijk een week voor aanvang van een cursus. Wij registreren op volgorde van binnenkomst.

#### **Organisatie**

De cursussen worden georganiseerd door Jessica Gal Sportartsen, i.s.m. de Vereniging voor Sportgeneeskunde en de Stichting Opleidingen in de Sportgezondheidszorg.

Voor meer informatie:

Jessica Gal Sportartsen  
Stadhouderskade 2  
1054 ES Amsterdam  
T: 020 - 560 89 20  
W: [www.jessicagal.nl](http://www.jessicagal.nl)  
E: [info@jessicagal.nl](mailto:info@jessicagal.nl)

## 18 september 2012: Onderbeenklachten

### **Vergroot uw vaardigheid in lichamelijk onderzoek en kennis van beleid/doorverwijzing**

Als huisarts krijgt u regelmatig te maken met patiënten met klachten van het onderbeen. Omdat mensen steeds vaker sporten, worden sportblessures ook steeds vaker gezien bij de huisarts en de sportarts. Klachten van het onderbeen wordt met name gezien bij hardlopers. Verschillende structuren, waaronder het scheenbeen en de achillespees kunnen pijnklachten veroorzaken en zo het beoefenen van sport bemoeilijken. Te vaak nog wordt sport en beweging door artsen beperkt of ontraden. Dit terwijl met de juiste adviezen en aanpassingen de patiënt vaak beter is geholpen door te blijven bewegen.

### **Doelstelling**

Deze module geeft u inzicht in meerdere aspecten van onderbeenklachten; de verschillende aandoeningen die deze klachten veroorzaken, het herkennen van het klinisch beeld en het bepalen van het juiste beleid.

Aan het eind van deze module bent u in staat om de ziektebeelden van het onderbeen te herkennen en te behandelen.

### **Inhoud**

De nascholing is opgebouwd aan de hand van de volgende drie onderdelen:

- Juist/onjuist vragen over klachten van het onderbeen
- Casus: Scheenbeenklachten
- Casus: Achillespeesklachten

Tijdens de casussen worden drie vragen gesteld:

- Anamnese: wat vraagt u?
- Welk lichamelijk onderzoek doet u?
- Wat is uw voorlopige diagnose en verdere beleid?

Aan de hand van deze casussen worden de volgende ziektebeelden besproken:

- Medial Tibial Stress Syndrome
- Stressfractuur
- Diepe flexoren logesyndroom
- Chronische tendinopathie van de achillespees
- Bursitis retrocalcaneare
- Os trigonum en dancer's heel

### **Docent**

De module zal worden verzorgd door sportartsen Jessica Gal en Hiske Kneepkens.

## 11 december 2012: Chronische aandoeningen en actieve leefstijl

### Geef uw chronische patiënt het juiste sportadvies

Als huisarts heeft u veel te maken met patiënten met een chronische aandoening. Sporten en beweging door deze patiënten wordt door artsen (te) vaak ontraden en beperkt, terwijl dit juist met enige kracht geadviseerd zou moeten worden. Voor goede sportadvisering aan mensen met een chronische aandoening is kennis nodig van sport en bewegen (de belasting) en van de eventuele beperkingen ten gevolge van de aandoening (de belastbaarheid).

### Doelstelling

Na afloop van de nascholing kunt u samen met de patiënt een vorm van bewegen kiezen die het beste bij hem/haar past. U krijgt inzicht in de gunstige effecten en eventuele gevaren van sport bij een chronische aandoening en de eventuele aanpassingen die nodig zijn om zo veilig mogelijk een bepaalde sport uit te oefenen. U kunt de balans tussen belasting en belastbaarheid opmaken voor patiënten met een chronische aandoening

### Inhoud

De nascholing is opgebouwd aan de hand van de volgende casuïstiek:

- Hypertensie en fitness
- Overgewicht
- Pijn op de borst
- Sportduiken
- Diabetes Mellitus type I
- Artrose
- Morbus Scheuermann
- Gastro-intestinale klachten
- Hoesten en kortademigheid
- Colitis ulcerosa

### Docent

De module zal worden verzorgd door sportartsen Jessica Gal en Hiske Kneepkens.