



## **Revalidatie na hamstringblessures met het excentrische overload principe**

*Is de Nordic hamstring de 'only one' oefening voor RTS\* na hamstringblessures???*

- 2-daagse cursus voor fysiotherapeuten en personal trainers
- Datum: 13-01-2018 en 20-01-2018
- Locatie: BijCAS Topzorg beweegcentrum, Molenstraat 35, 5242 JJ Rosmalen
- Kosten: € 395,- (tot 31-12-2017) daarna € 450,-
- Docenten: Pepe Lazaro en Linda Moser

*Pepe Lazaro heeft gestudeerd aan de Universidad Pablo de Olavide in Sevilla (Spanje) en heeft een 'Bachelor degree; Sports science' en een 'Master Degree; 'High performance and rehabilitation on Football'.*

*Pepe is verbonden aan de Aspire Academy in Qatar. De Aspire Academy is een wetenschappelijk instituut en maakt o.a. trainings- en revalidatie programma's voor voetballers. Het doel is om met de juiste training de beste fysieke prestaties te krijgen, blessures te voorkómen en bij blessures zo optimaal en zo snel mogelijk te revalideren. Alles wordt gemonitord en bijgesteld waar nodig.*

*Pepe is gespecialiseerd in voorkómen en behandelen van hamstring blessures*

*Linda Moser is samen met Cas Wolbert eigenaar van bijCAS Topzorg beweegcentrum. Linda is in 2005 afgestudeerd als fysiotherapeut aan de Hogeschool van Arnhem-Nijmegen. Na haar studie heeft zij bij verschillende praktijken gewerkt. In 2013 is zij gaan werken bij bijCAS. Linda heeft zich als eerste fysiotherapeute in Nederland gespecialiseerd in Flywheel training. Linda heeft haar basiskennis opgedaan in Zweden waar Flywheel is ontwikkeld. In Spanje in Sevilla heeft zij geleerd hoe Flywheel optimaal te gebruiken in de dagelijkse praktijk. BijCAS was de eerste praktijk in Nederland waar training met het Flywheel met veel succes is geïntroduceerd. Inmiddels wordt flywheel training in meerdere praktijken in Nederland toegepast. Linda is tevens docent Flywheel training bij het NT-e in Vianen.*

\*Return To Sport

## **Inhoud**

- De nieuwste inzichten gebaseerd op de laatste onderzoeken gepubliceerd in Aspetar.
- Specifieke oefeningen bij verschillende hamstring blessures.
- Cursus ontwikkeld volgens het bijCAS concept. Enerzijds door wetenschappelijk onderzoek van de Aspire Academy en daarnaast eigen jarenlange praktijk ervaringen met het vliegwiel. We zijn nu zover dat we deze kennis willen gaan delen.
- Als spier/pees specialist leren wij u hoe te revalideren volgens best based practice na onderzoek en interventies

## **Doel: wat kan men na de cursus**

- Na deze cursus ziet de cursist het belang in van het goed diagnosticeren van een hamstring blessure om een passend trainingsschema te kunnen maken voor de revalidatie.
- Na de cursus kan de cursist optimaal gebruik maken van het vliegwiel bij hamstringblessures
- Na de cursus kan de fysiotherapeut uit verschillende oefeningen putten om een goed trainingsschema te maken
- Na de cursus heeft de fysiotherapeut verschillende protocollen tot zijn beschikking met oefeningen en een juiste opbouw voor de verschillende hamstring blessures.

Geen eindoets, niet geaccrediteerd, wel gecertificeerd.

## **Programma dag 1:**

Aanvang 12.00 uur tot 16.00 uur

- Introductie en bijCAS concept.
- Theorie hamstring anatomie, fysiologie en functie.
- Verschillende oefeningen.
- Biomechanische werking van de spier.

## **Programma dag 2:**

Aanvang 12.00 uur tot 16.00 uur

- Individuele hamstring oefeningen; iedere hamstring blessure is uniek en iedere patiënt is uniek.
- Diverse trainingsprogramma's voor verschillende hamstring blessures.
- Protocollen maken en delen.

Aanmelden met naam, adres en telefoonnummer via; [info@bijcas.com](mailto:info@bijcas.com)

Aanmelden kan tot 10-01-2018