

Core stability Strengthening

Oefenconcept en trainingsmodaliteiten

Deze opleiding bekijkt het concept 'Core stability' vanuit de klinische sportpraktijk en biedt duidelijke handvaten aan bij het opbouwen van een oefenschema. Vanuit ervaring weten we immers dat de keuze voor en opstart van oefentherapie voor veel therapeuten een struikelblok vormt.

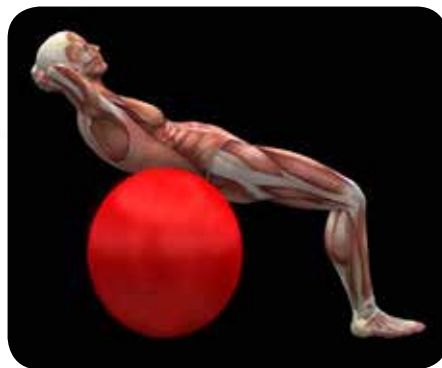
De inhoud van deze cursus is voornamelijk praktisch georganiseerd rond oefentherapie waarbij initieel heel veel belang wordt gehecht aan een correcte uitvoering (begrip 'Control'). Aan de deelnemers wordt gevraagd ook zelf actief deel te nemen. We werken met een vast herkenbare strategie van motorische testing en vervolgens retraining (low load naar high load). Het geheel der tests en retraining is heel logisch opgebouwd en laat u ook toe hiermee direct aan de slag te gaan in de eigen praktijk.

We laten ook duidelijk zien hoe core stability 'therapy' kan uitmonden in core stability 'krachttraining' en overlopen hierbij ook de belangrijkste wetmatigheden uit de krachttraining zelf.

Doelpubliek zijn niet alleen kinesitherapeuten, doch elkeen die werkt binnen een setting van oefentherapie, revalidatie en preventie. Dit concept is zeker niet alleen weggelegd voor (top)sporters.

Er wordt bij voorkeur gebruik gemaakt van kleine materialen tijdens de oefensessie waardoor dit concept overal toepasbaar is.

Voorafgaandelijk aan de praktijk voorzien wij een summiere theoretische uiteenzetting waarbij enkele essentiële aspecten rond 'core stability en neuromusculaire controle' worden toegelicht.



Inhoud cursus

- Theoretische aspecten rond het begrip en de toepassing van core stability (1 à 1.30 uur)
- Praktische sessie rond de toepassing van core stability: testing (volgens principe van motorische dissociatie) en retraining (circa 3 uur).

Doelstellingen

- Schetsen van het theoretisch kader rond core stability op basis van de voorhanden zijnde wetenschappelijk literatuur
- Objectiveren van compensatoire bewegingspatronen dewelke naar dysfunctie, pijn en pathologie kunnen leiden
- Ontwikkelen en opzetten van een functioneel retrainingsprogramma
- Integratie van core stability binnen krachttraining