



Modulaire cursus

Medische OefenTherapie



De "introductiemodule MOT" bestaat uit een theoretisch overzicht van de historiek, basisprincipes en uitvoeringsmodaliteiten van

- * de klassieke trainingsleer voor de gezonde, actieve doelgroep (recreatieve en competitieve sporters ea);
- * de medische trainingsconcepten (MET, MTT, MFTT) gebaseerd op het Odvar Holten-principe;
- * de bewegingsconcepten gebaseerd op het MSB concept van Sahrman, Pilates Rehab, Brügger, Alexander ea...);
- * de stabilisatieconcepten ontwikkeld door internationale researchteams (Hodges, Jull, Falla, Sterling, O'Sullivan, Hides, Richardson, Norris, Lee, Comerford & Mottram ea);
- * de specifieke actieve oefenprogramma's zoals sportrevalidatie, postoperatieve revalidatie, neuromusculaire training, proprioceptietraining, elastische weerstandstraining (EWT), Sling Exercise Therapy (SET), de verschillende "scholen" (rug- en nekschool, heupschool ed).

Naast deze theoretische onderbouwing worden de eerste tests aangeleerd: correcte diagnosestelling is immers de basisvereiste voor efficiënt handelen en optimale therapie. Vastgestelde stoornissen, beperkingen en afwijkende factoren in participatie en activiteiten worden conform ICF-codes benoemd en met oefenvoorbeelden behandeld.

De cursist kan de gedoedeerde stof onmiddellijk in de kinepraktijk toepassen en ervaren dat de aangeleerde MOT-systematiek en -methodiek in combinatie met klinisch redeneren snel en efficiënt werkt en toepasbaar is

- * bij alle musculoskeletale afwijkingen (malalignementen, zwakke houding, spierdysbalans, stoornissen in stabiliteit, mobiliteit, evenwicht ea);

- * bij alle gradaties van dysfuncties: van acuut tot chronisch, van weinig tot zeer ernstige stoornissen, beperkingen...;

- * bij alle patiëntenpopulaties: kinderen, volwassenen, ouderlingen, competitieve en recreatieve sporters...

In de "praktische modules" worden tests en oefeningen uit voornoemde concepten en scholingsprogramma's "hands-on" getraind.

Alle praktijksyllabussen worden ingeleid met een "onderzoeksdeel" waarin de MOT-bewegingstests uit de introductiemodule, de anatomische eigenschappen, functies en activiteiten conform ICF-dimensies en de fysiologische en pathologische patronen even worden opgefrist zodat u geen andere in leerboeken of cursussen bij de hand moet nemen. Deze theorie wordt niet gedoedeerd maar fungeert als naslagwerk voor het tweede syllabusdeel nl de oefen therapie.

De 5 praktijksyllabussen samen bevatten meer dan 1000 bladzijden, met dubbel zoveel oefeningen, geïllustreerd met foto's van begin- en eindpositie, gedocumenteerd met beknopte oefenbeschrijvingen voor de patiënt en gedetailleerde uitleg over uitvoering, dosering, (contra)indicaties voor de kinesitherapeut.

Het MOT-trappenschema volgt de methodiek van het motorisch leerproces en maakt oefen therapie voor patiënt en therapeut makkelijk aanleerbaar, begrijpbaar en overzichtelijk. Deze werkwijze bevordert motivatie en therapietrouw, dé 2 essentiële elementen om optimale en duurzame behandelresultaten te bereiken.

De oefeningen zijn ook in elektronische vorm verkrijgbaar. Met de MOT-systematiek als basis en de praktijkervaring tijdens en na de praktische MOT-modules, kunnen cursisten snel oefeningen uit lijsten selecteren, importeren in het kinesitherapeutisch dossier en exporteren of afdrukken als doktersverslag, als oefenbrochure voor de patiënt thuis, als ergonomisch advies, als postoperatief revalidatieschema, als preventieve richtlijnen enz....

In de **praktijkmodule "Lumbopelvifemorale regio (1)"** wordt het fundament gelegd van de core-stability-training. Stabiliserende en bewegingsregulerende oefeningen voor het herstel en normalisatie van functies en anatomische eigenschappen van het **bekken, bekkengordel en intrapelvis**, worden gedemonstreerd en vervolgens hands-on uitgevoerd per 2 collega's. De intrapelvische functies & anatomische eigenschappen worden via de actieve bekkenbodetraining van Eric Franklin en Kari Bo getraind waarbij perceptietraining en visualisatietechnieken centraal staan. De musculoskeletale functies en anatomische eigenschappen van de bekkengordel worden hersteld en genormaliseerd met stabiliserende en bewegingsregulerende oefeningen om de krachtentransfer tussen romp en onderste ledematen te optimaliseren. In dit eerste deel ligt de focus op het (her)trainen van perceptie, motor control en performantie van de stabiliserende peripelvische en pelvifemorale musculatuur waarbij actieve PNF-patronen, sacroiliacale correctieoefeningen vgl's Don Tigny en huiswerk oefeningen centraal staan.

In de **praktijkmodule "Lumbopelvifemorale regio (2)"** wordt de nadruk gelegd op stabiliserende en bewegingsregulerende oefeningen voor het herstel en normalisatie van functies en anatomische eigenschappen van de lumbale segmenten. De aangeleerde oefeningen uit de eerste praktijkmodule worden als basis gebruikt voor aanvullende lokale en globale core-stability oefeningen. Via demo's en hands-on uitvoeringen per 2 collega's worden alignementen en gekoppelde bewegingen in de lumbale regio geoptimaliseerd en aangevuld met huiswerk- en MTT oefeningen.

Modulaire cursus



Medische OefenTherapie



In de **praktijkmodule "Onderste quadrant"** worden oefeningen voor het herstel en normalisatie van functies en anatomische eigenschappen van de **heup, knie, enkel en voet**, gedemonstreerd en vervolgens hands-on uitgevoerd per 2 collega's. Daarnaast wordt ook aandacht besteed aan de globale functies en activiteiten van het onderste lidmaat zoals het gangpatroon, evenwicht, lopen, springen, trappen op en af enz. De syllabus bevat ook postoperatieve revalidatieschema's voor kruisbandletsels die als "oefenpad" worden aanbevolen.

In de **praktijkmodule "Cervicale, thoracale en scapulaire regio"** worden stabiliserende en bewegingsregulerende oefeningen voor herstel en normalisatie van functies en anatomische eigenschappen van de **cervicale & thoracale wervelsegmenten, bovenromp met thorax en het scapulothoracale gewricht**, gedemonstreerd en vervolgens uitgevoerd per 2 collega's. Omdat deze segmenten (neuro)fysiologisch en kinematisch gekoppeld zijn met de schoudergewrichten, het temporomandibulair gewricht en het hoofd, wordt in deze module ook aandacht besteed aan de kinetische ketendiagnostiek waarbij het klinisch redeneren over pathomechanismen centraal staat. Spinale stabiliteitsstoornissen en scapulaire dyskinesiën zijn immers vaak de oorzaak van schouder- en armlachten welke in de laatste praktijkmodule (Bovenste quadrant en lidmaat) aan bod komen.

In de **praktijkmodule "Bovenste quadrant"** worden oefeningen die de functies en anatomische eigenschappen van het **glenohumeraal gewricht, de elleboog en pols-hand-vingers**, gedemonstreerd en vervolgens uitgevoerd per 2 collega's. Er wordt ook aandacht besteed aan het optimaliseren van de globale functies en activiteiten van het bovenste lidmaat in open en gesloten keten. De scapulothoracale oefeningen, aangeleerd in de vorige praktijkmodule worden heropgefrist en geïntegreerd in het deel schouderrevalidatie. De module bevat ook de conservatieve en postoperatieve revalidatieschema's voor hand- en vingerletsels.

"**Upgrademodules**" hebben in de eerste plaats een heropfrissend en herhalend effect. Het is wetenschappelijk bewezen dat grote pakken leerstof enkel door herhaling duidelijker ingeprent raken in het geheugen (cfr anatomie cursus).

Daarnaast moet de Medische oefentherapie als medische subdiscipline mee evolueren met de nieuwste chirurgische technieken, nieuwe wetenschappelijke inzichten, effectonderzoeken, enz...

Om die 2 redenen wordt minimum 1 keer per jaar een upgrade module georganiseerd waarin **een specifiek onderwerp** wordt aangesneden. Naast "nieuwe" leerstof en oefeningen krijgt de cursist ook andere mogelijkheden om "oude" leerstof en oefeningen uit de verschillende modules te integreren. De syllabussen van de upgrademodules worden ook in die zin aangepast en bevatten daarnaast ook correcties en/of aanvullingen.

Aangeraden wordt de syllabussen van gerelateerde modules grondig na te lezen teneinde nieuwe oefeningen en oefenschema's vlot aan te kunnen leren: om deze redenen moeten de cursisten ook de toetreffende praktijkmodules hebben gevolgd. De methodiek en systematiek in de upgrade-module zijn identiek als de basisopleiding: er wordt hands-on geoefend en de "lijvige" syllabus is weer rijkelijk geïllustreerd met oefenschema's, foto's van oefeningen geklasseerd per pathologie, per toestel, per concept enz. die onmiddellijk in de kine-praktijk en ten huize van de patiënt toepasbaar zijn.

Upgrade modules blijven als "**vervolmakingmodules**" voortbestaan: zo kunnen zowel nieuwe cursisten als afgestudeerde oefentherapeuten toch de kans krijgen om "gemiste upgrademodules" alsnog in te halen. Ook deze modules worden continue gecorrigeerd en /of aangevuld met recente gegevens.

Elke vervolmakingmodule start met een inleiding waarin de cursisten worden geïnformeerd over

- * over nieuwe tendensen in de oefentherapie over het aangekondigde thema.;
- * over nieuwe en/of aangepaste oefeningen of recent ontwikkelde concepten over het aangekondigde thema.;
- * over de belangrijkste bevindingen uit research, congressen, bijscholingen enz.....

.....kortom alles wat van belang is voor het "up-to-date" klinisch toepassen van oefentherapie.....

Omdat de cursusorganisatoren geen zicht hebben op het aantal geïnteresseerden voor deze vervolmakingmodules, werd geopteerd om een wachtlijst aan te leggen: bij voldoende aantal inschrijvingen wordt een datum voorgesteld waarop alle geïnteresseerden zich dan kunnen inschrijvenHet is derhalve altijd veiliger u asap na aankondiging van de datums van upgrademodules in te schrijven en/of op voorhand op een wachtlijst in te schrijven.