Programma cursusmiddagen

“Looprevalidatie en valpreventie bij kwetsbare ouderen”

Eerste middag

13:00 Inleiding

13:15 De relatie tussen kracht, leeftijd en functie

13:45 Principes van krachttraining (inclusief 1-10RM ratio)

14:30 Pauze

14:45 Waalboog Looprevalidatie en Valpreventie Model in schema, gebruikte klinimetrie

15.15 Quadricepskrachttraining (inclusief analyse 215 casussen)

16:00 Abductiekrachttraining: kort praktijk

16:30 Opdrachten voor de volgende keer

17:00 Slot

Tweede middag

13:00 Recapitulatie

13:15 Ervaringen met geïsoleerde krachttraining: terugkoppeling van en bespreking ervaringen met praktijkopdracht

13:45 Multi-morbiteit, Multi-pathologie en Multi-disciplinariteit

14:00 Coördinatie van basale functies: spontane compensatiestrategieën

14:30 Abductiekrachttraining: theorie en praktijk

15:00 Pauze

14:45 Tibialis anterior krachttraining

15:45 Valpreventieparcours

16:15 Samengestelde complexe looppatronen: doornemen resultaten biomechanische bewegingsanalyse-opdracht

16:55 Discussie en afsluitende samenvatting

17:00 Slot