

Sikker kundevejledning del 1 – ryggen

(1-dages kursus, varighed ca. 8 timer)

Uddannelsen har til hensigt at give dets deltagere øget kompetencer til at kunne give en professionel vejledning til sikker og forsvarlig træning. Uddannelsen består af 3 moduler. Del 1 er omhandlende ryggen og kropstammen.

Underviser:

Idrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.

Undervisningssted:

Endnu ikke fastlagt.

Forplejning:

Kurset indbefatter ikke forplejning. Deltagerne står selv for denne del.

Medbring:

Træningstøj og indendørssko.

Håndklæde.

Drikkedunk.

Papir, skrivemateriale, evt. PC.

Bevis:

Kurset afsluttes med en mindre skriftlig og praktisk eksamen. Efter endt kursus og eksamen vil der blive udleveret bevis som dokumentation for deltagelse på kurset.

Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret en undervisningsmanual om "Sikker kundevejledning del 1 - ryggen" på uddannelsen.

Kursuspris:

Pris: 899,-

(max 14 deltagere).

Kontakt:

Jeppe Smed Nielsen

Strandvejen 74, 2. sal.

7120 Vejle Øst

Mail: info@sportfys.dk

Pensum:

Sportsskader generelt (teoretisk).

Forekomst af sportsskader og skadestyper.

Kroppens reaktion ved skade, træning og belastning. Årsager til og forebyggelse af sportsskader.

Ryggens anatomi (teoretisk).

Ryggens led og knogler.

Ryggens muskler.

Nervesystemet og ryggen.

Smerter og rygproblemer.

- ✔ **Lidelser i ryggen (teoretisk).**
Hvilke lidelser er de mest almindelige forekommende?
Gennemgang af ryggens lidelser.
Sundhedssystemet – behandling af ryglidelser.

- ✔ **Stabilitets- og styrketræning (teoretisk/praktisk).**
Hvad er stabilitetstræning?
Hvad er tankerne bag stabilitetstræning til ryggen?
Forslag til stabilitets- og styrketræning til udøvere med rygproblemer.
Stabilitets- og styrketræning til udøvere med rygproblemer – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

- ✔ **Bevægetræning og rygproblemer (teoretisk/praktisk).**
Mekanisk diagnostik og terapi (McKenzie-øvelser).
Forslag til bevægetræning til udøvere med rygproblemer.
Bevægetræning til udøvere med rygproblemer – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

- ✔ **Konditionstræning og rygproblemer (teoretisk/praktisk).**
Forslag til konditionstræning til udøvere med rygproblemer.
Konditionstræning til udøvere med rygproblemer – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

- ✔ **Eksamen (skriftlig/praktisk).**
Skriftlig Multiple choice eksamen – tager udgangspunkt i det lærte.
Praktisk eksamen – læg et program til en person med bevægeapparats problemer (gruppearbejde).
Feedback til deltagerne på eksamen og deres præstation igennem kursusforløbet.