

Sikker kundevejledning del 2 – underekstremiteterne

(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 2 er omhandlende underekstremiteterne, dvs. hofte, knæ og fod.

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 2 – underekstremiteterne" 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.

🌿 Underekstremiteternes anatomi (teoretisk).

Underekstremiteternes led og knogler.
Underekstremiteternes muskler.
Nervesystemet og underekstremiteterne.

Smerter og underekstremitets problemer.

✔ **Lidelser i underekstremiteterne (teoretisk).**

Hvilke lidelser er de mest almindelige forekommende?

Gennemgang af underekstremiteternes lidelser.

Sundhedssystemet – behandling af underekstremiteternes lidelser.

✔ **Stabilitets- og styrketræning (teoretisk/praktisk).**

Hvad er stabilitetstræning?

Hvad er tankerne bag stabilitetstræning til underekstremiteterne?

Forslag til stabilitets- og styrketræning til udøvere med underekstremitets problemer.

Stabilitets- og styrketræning til udøvere med underekstremitets problemer – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✔ **Konditionstræning og underekstremitets problemer (teoretisk/praktisk).**

Forslag til konditionstræning til udøvere med underekstremitets problemer.

Konditionstræning til udøvere med underekstremitets problemer – 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.