



Geblesseerd en wat nu?

Het optimaal toepassen van trainingsvariabelen bij de geblesseerde atleet

Door	Dimitri Stefas						
Soort	Praktijk						
Doelgroep	Pupillen, Junioren, Senioren, Masters						
Niveau	2, 3, 4						
Ronde 1	✓		Ronde 2	✓		Ronde 3	✓

Inhoud

Het toepassen van variabelen bij de geblesseerde hardloper. Zowel voor het toepassen van oefeningen of gebruik alternatieve sporten voor de lokale blessures als voor het aanpassen van trainingsvariabelen bij het hardlopen. Welke alternatieve sport is bij welke blessure aanbevolen? Hoe kunnen vormen van krachtoefeningen, gevoel van inspanning, pasfrequentie, hellingshoek, ondergrond en pijnscore worden toegepast vanaf het moment van ontstaan van de blessure. En wanneer is de sporter weer volledig belastbaar en is wedstrijdgericht trainen verstandig?

Over Dimitri

Sinds 1987 triatlon en atletiek. Sportfysiotherapeut Msc, aandachtsgebieden overbelastingsblessures zoals pees- en spierblessures, acuut letsel zoals knie- en enkeltrauma. Docent sportrevalidatie en -fysiotherapie. Fysieke trainer / adviseur voor verschillende sporten.

