



De verborgen boodschap achter blessures en hoe jij als trainer het verschil maakt

Door Roelien Grob-Braber

Soort Theorie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Voor een fanatieke hardloper is een blessure enorm frustrerend, zeker wanneer herstel uitblijft ondanks standaard (para)medische behandeling. Een blessure is zelden alleen een lichamelijk probleem: het is een signaal van het lichaam dat vraagt om aandacht, inzicht en aanpassing.

In deze workshop kijken we voorbij de plek van de pijn. Ik neem je mee in de samenwerking tussen lichaam en brein - geen zweverig gedoe, maar pure pijnneurofysiologie. Dit inzicht is nog relatief nieuw en onvoldoende ingebed in de standaardzorg. Jij als trainer kunt hier het verschil maken.

Je ontdekt welke (biopsychosociale) factoren herstel kunnen belemmeren en leert hoe je een geblesseerde atleet helpt om nieuwe invalshoeken te omarmen, het vertrouwen in het lichaam terug te vinden en weer in beweging te komen.

Echt herstel begint waar inzicht, motivatie en beweging samenkomen. Doe mee en til jouw begeleiding naar een hoger niveau!

Over Roelien

Ik ben Roelien Grob-Braber: arts, sportmasseur NGS, medisch coach, BLT3 looptrainer én fanatiek hardloper. Ik combineer mijn medische expertise met mijn passie voor bewegen. Ik help atleten met blessures weer met vertrouwen in beweging te komen.

