

# 14<sup>th</sup> Groninger Sports Medicine Symposium

## Walk of life

22 januari 2016

'Walk of life' is een ruim begrip. Tijdens het 14e Groningen Sports Medicine Symposium zullen wij u duidelijk maken hoe iedereen zijn walk of life zo succesvol mogelijk kan laten verlopen.

Volgens de fases Ready, Steady en Go gaan wij in op de manier waarop afwijkingen in het staan, gaan en bewegen beïnvloed kunnen worden. Tevens wordt er een innovatieve en uitdagende training uitgelicht, welke invloed heeft op bewegen van de gezonde, maar ook van de (chronisch) zieke patiënt. Dit alles op een praktische manier ondersteund door workshops.

### **Workshop HIIT voor beginners**

High Intensity Interval Training (HIIT) is een nieuwe en veelbelovende manier voor sporters om anders te gaan trainen. Maar ook minder of niet-actieve mensen, en zelfs chronisch zieken, kunnen in een relatief korte tijd per trainingssessie een verbetering krijgen van de conditie en fitheid door middel van HIIT. Hoe een HIIT er praktisch uitziet, komt Luc Taal vertellen tijdens een actieve workshop voor beginners en/of gevorderden.

### **Workshop Practical Aspects of Gait Retraining**

De drie belangrijkste vormen van feedback voor Gait Retraining worden door Brad Neal gedemonstreerd. De methoden zijn gebaseerd op een synthese van wetenschappelijke kennis en expert opinion. Recent zijn deze samengevat in een studie met level 1 evidence in de British Journal of Sports Medicine.

### **Workshop Gangbeeldanalyse in de praktijk**

Hoe een gangbeeld analyse in de klinische praktijk wordt uitgevoerd, laat Juha Hijmans u tijdens een interactieve presentatie zien. Welke informatie levert deze analyse op en hoe kan dit het klinisch handelen sturen?

### **Workshop Osteotomy around the knee**

Tijdens een interactieve workshop bespreekt Chris Wilson aan de hand van casuïstiek hoe een osteotomie gepland wordt en met welke aspecten rekening moet worden gehouden. Op welk niveau moet worden gecorrigeerd? Hoeveel graden? Wat zijn de pitfalls?

### **Keynote Healthy ageing through activity-promoting environments**

David van Bodegom zal tijdens de keynote lecture op een inspirerende manier vertellen hoe bewegen en gezondheid onze levensverloop beïnvloeden

Tot slot laat Bas van de Goor, als ervaringsdeskundige en met zijn achtergrond als topsporter, chronisch zieke patiënt en beweegactivist, inzien dat 'move to survive' voor iedereen mogelijk is.

Namens de symposiumcommissie,

Steeff Bredeweg, sportarts

Monique Hamstra, sportfysiotherapeut

Hugo van der Veen, orthopedisch chirurg

Henk van der Worp, onderzoeker