

Ger van Bernebeek, NGS sportmasseur



Ketenzorg NGS sportmasseurs

40 deelnemers in provincie Gelderland

NGS diploma sportmassage

NGS diploma blessurepreventie

Eigen praktijk

Extra module voor opleiding sportzorgmasseur

SCAS certificering

Wat is een stressfractuur ?

Overbelastingsblessure

Geen botbreuk

Wel beschadiging van de botschil

Gevolg ontstaan van barstjes of scheurtjes

Oorzaak stressfractuur ?

Overbelasting t.g.v. “buigkrachten”.

Repeterende bewegingen

Te korte hersteltijd

Ontstaan van microscheurtjes

Symptomen stressfractuur

Pijn (licht) bij belasting van het bot

Doffe pijn in rust

**Zwelling en drukpijn op de aangedane
plek**

Wat is de rol van de NGS sportmasseur bij een stressfractuur?

Onderzoek

Correctief

Nazorg

Onderzoek

Vragen ontstaan van deze klacht

Functie onderzoek aangedane been

Afwikkeling voeten (pronatie)

Correctief

Lichte massage aangedane been

Massage gezonde been ivm overbelasting

Massage nek/schouders bij gebruik krukken

Massage bilspieren /onderrug

**Doorverwijzen voor diagnostisch onderzoek
naar sportfysiotherapeut of sportarts**

Nazorg

6 – 8 weken gedoseerde rust

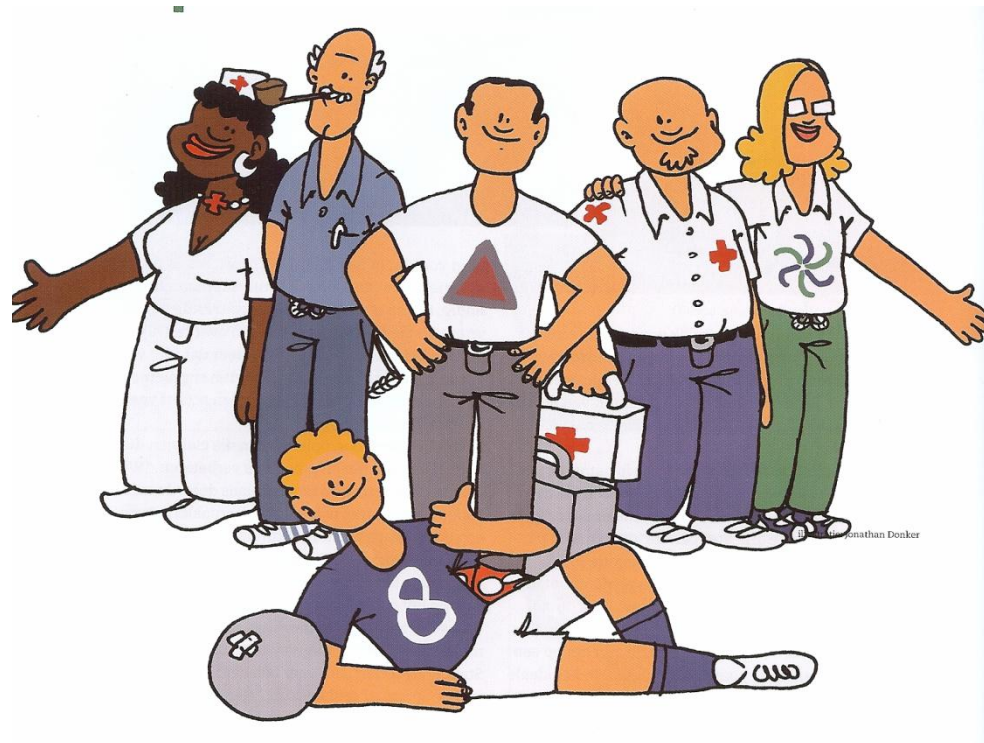
Belasten tot de pijngrens

Conditie onderhoud: Fietsen en zwemmen

Compressie kousen / medical tape

Goede afwikkeling van aangedane been

Al een NGS sportmasseur geraadpleegd ?



Vragen ???

Succes met de samenwerking

NGS sportmasseur Ger v. Bernebeek