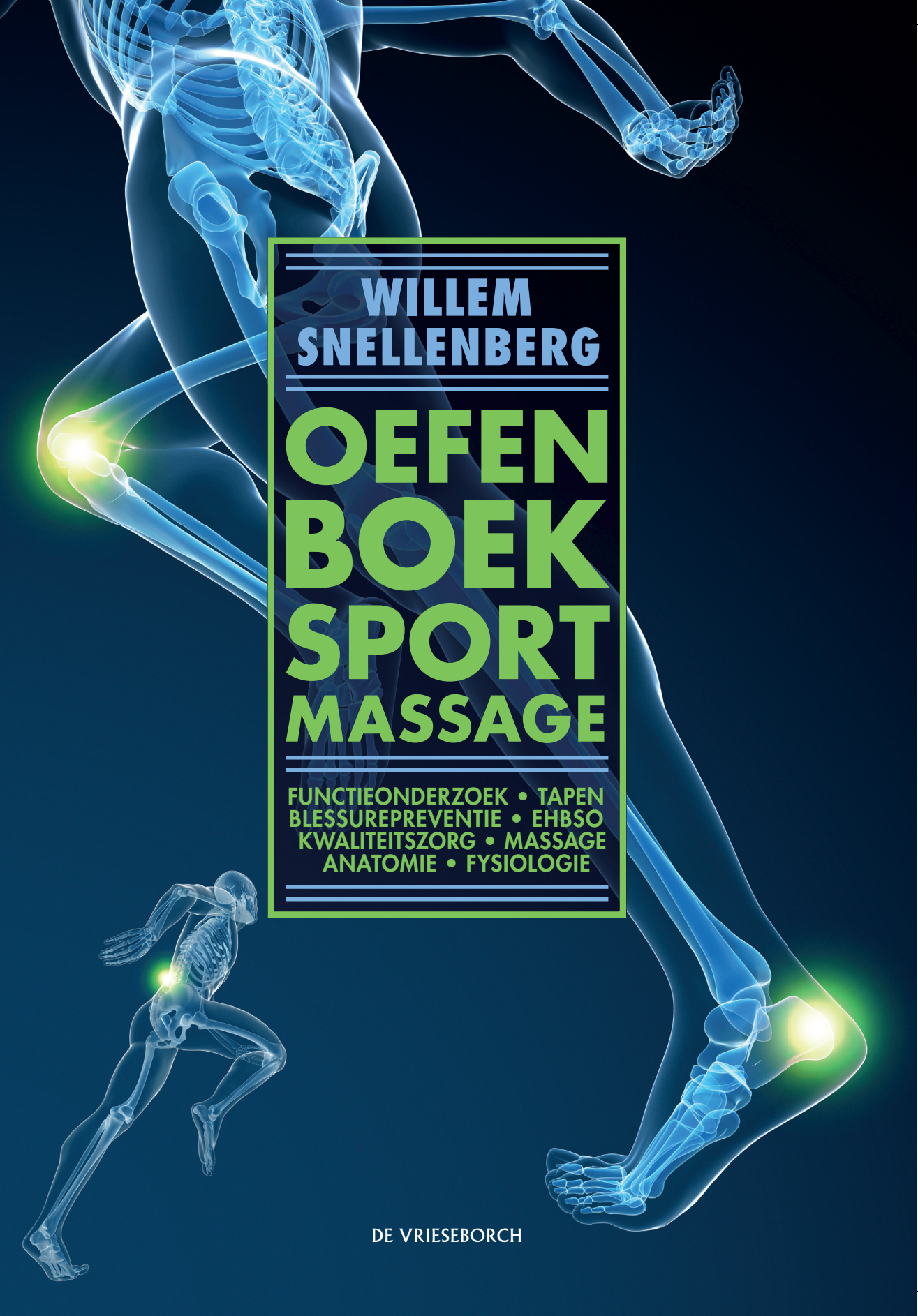




**WILLEM
SNELLENBERG**

**OEFEN
BOEK
SPORT
MASSAGE**

**FUNCTIEONDERZOEK • TAPEN
BLESSUREPREVENTIE • EHBSO
KWALITEITSZORG • MASSAGE
ANATOMIE • FYSIOLOGIE**

DE VRIESEBORCH

Oefenboek Sportmassage

Willem Snellenberg

Zevende, herziene druk, 2016

DE VRIESEBORCH

Oefenboek Sportmassage

Waarin opgenomen:

- lesrooster
- oefen- en studieopdrachten per les en per week
- meerkeuzevragen per week, per onderdeel
- leerdoelen
 - van de afzonderlijke lessen
 - van de afzonderlijke vakken
 - van het N.G.S.-examen
- toetsen
- examenopdrachten
- exameneisen
- zes theorie-examens, waarvan een volledig uitgewerkt
- twintig casussen
- bijlagen
 - checklist portfolio
 - onderzoeksformulieren schoolexamens eindexamens NGS
 - beoordelingsprotocollen
 - functie-onderzoeksformulieren gewrichten
 - voorbeeld van het cliëntendossier

Te gebruiken bij het Handboek Sportmassage, als voorbereiding op het N.G.S.-examen sport-massage

Bij het samenstellen van dit boek is gebruikgemaakt van:

- Visiedocument N.G.S. (2008-2010) opgesteld door de Stuurgroep Strategie
- Servicedocument Calibris N.G.S.-Wellness- en Sportmasseur (jan. 2008)
- Het eindtermendocument N.G.S.-Sportmasseur (maart 2009)
- Toetstermendocument N.G.S.-Sportmasseur (maart 2009)
- Bijlage 3 (appendix) Sportmasseur vakken en vaardigheden (maart 2009)
- Meerkeuzevragen *Handboek Sportmassage*
- Vrijgegeven meerkeuzevragen van vroegere N.G.S.-examens, samengesteld door de technische commissie en het CITO
- Kwalificatieprofiel NGS Sportmasseur (2013)
- Examenreglement Sportmasseur
- Informatiebulletin examenkandidaat (2013)
- Toetsplan Sportmasseur (NGS 2013)

Zevende, geheel herziene druk, 2016

© 2001/2016 Willem Snellenberg

© 2001/2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: DPS Design, Davy van der Elsen

Vormgeving binnenwerk: Prezns, Marco Bolsenbroek

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van

Uitgeverij De Vrieseborch

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

ISBN 978 90 215 6317 6

NUR 488

Uitgeverij De Vrieseborch maakt deel uit van Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.kosmosuitgevers.nl

Inhoud

1. Ten geleide	7-13
1.1 Hoe dit oefenboek te gebruiken	7
1.2 Studielast	7
1.3 Competentiegericht onderwijs	8
1.4 Portfolio	9
1.5 Beoordeling vakbekwaamheid	10
• door de opleiding	10
• door het N.G.S.	11
2. Deelkwalificaties theorie	14-17
2.1 Anatomie	14
2.2 Fysiologie	14
2.3 Verzorging	15
2.3.1 Sportmassage	15
2.3.2 EHBSO	15
2.3.3 Tappen en bandageren	15
2.3.4 Functieonderzoek	15
2.3.5 Sporthygiëne	15
2.4 Kwaliteitszorg	16
2.4.1 Wetten die de cliëntenrechten regelen	16
2.4.2 Kennis van omgeving en van ontwikkeling	16
2.4.3 Verbeterprocedé/kwaliteitszorg	16
2.4.4 Documentatiebeheer en archivering	17
2.4.5 Richtlijnen inrichting praktijk/ behandelruimte	17
3. Deelkwalificaties praktijk	18-20
3.1 Onderzoek	18
3.2 EHBSO	18
3.3 Tappen en bandageren	18
3.4 Massage	18
3.5 Kwaliteitszorg	19
4. Lesrooster	21-34
5. Leerstof en stofomschrijving per week (week 1 t/m week 36)	35-351
• Oefenopdrachten en meerkeuzevragen	(per week)
• Volledig uitgewerkt theorie-examen	(week 23)
• Vijf theorie-examens	(week 24-28)
• Summatieve praktijkexamens	(week 31-36)
6. Antwoorden meerkeuzevragen	352-359
Bijlagen 1 t/m 25	360-399

1. Ten geleide

1.1 Hoe dit oefenboek te gebruiken

Het *Oefenboek Sportmassage* dient als leidraad om je stap voor stap zowel praktijk- als competentiegericht op te leiden.

Het *Handboek Sportmassage* bevat alle (kennis-)onderwerpen, die het Nederlands Genootschap van Sportmassage (N.G.S.) daarvoor noodzakelijk acht. De leerstof, die daarin per vak wordt gegeven, is uitgebreid en complex.

Met behulp van meerkeuzevragen, die per les in dit oefenboek staan, kun je zelf je theoretische kennis en je vooruitgang toetsen. Maak deze vragen thuis en controleer je antwoorden. Ga na waarom je een vraag fout beantwoord hebt. De docenten leggen zo 'n vraag graag voor je uit.

Om praktijk- en competentiegericht op te leiden, is gekozen om de theoretische kennis direct toe te passen in praktijksituaties. Mede daardoor ontstaat een andere volgorde dan in het handboek. De te bestuderen volgorde van de stof wordt per les/week aangegeven.

Met behulp van huiswerkopdrachten, bereid je jezelf voor op diverse praktijksituaties. Op deze manier worden eveneens de competenties bijgebracht, die nodig zijn om volwaardig te kunnen functioneren in het beroepenveld.

In dit oefenboek worden ook de leerdoelen en de doelstellingen van de afzonderlijke vakken aangegeven. Naast de algemene leerdoelen worden ook de leerdoelen van elke les afzonderlijk aangegeven en behandeld.

1.2. Studiebelasting

De studie sportmassage is vrij uitgebreid.

De sportmasseur treft maatregelen ter verbetering van het lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden van een cliënt.

De maatregelen, die de sportmasseur kan toepassen zijn: masseren, tapen en bandageren, het geven van voorlichting en het verlenen van hulp bij acute letsels (EHBSO). Deze maatregelen zijn gericht op het voorkomen en recidiveren van klachten van cliënten. Ondanks de vrij hoge sportparticipatie in Nederland komt in alle geledingen van de maatschappij nog veel bewegingsarmoede voor en de daaruit voortvloeiende welvaartsaandoeningen.

Gezondheidswinst wordt gehaald door het bevorderen van een actieve en een gezonde leefstijl. Meer bewegen houdt automatisch in, dat ook het aantal blessures zal toenemen. De sportmasseur wordt opgeleid om dit te voorkomen en de vele welvaartsaandoeningen terug te dringen. Daarmee onderscheidt de sportmasseur zich in de gezondheidszorg vanwege zijn specifieke kennis op het gebied van de preventie en zal er in de toekomst meer en meer een beroep worden gedaan op zijn deskundigheid. Het is een zelfstandig beroep en de hulpvragen van cliënten kunnen nogal divers zijn. Er is ontzettend veel kennis nodig om verantwoord cliënten te kunnen begeleiden. Veel vragen over verschillende onderwerpen moeten worden beantwoord om goed in te spelen op alle mogelijke praktijksituaties. Behandelingen zijn niet zinvol als vooraf niet een functieonderzoek wordt gedaan en een daaruit voortvloeiend stappenplan wordt opgesteld. Ook vereist de tegenwoordige gezondheidszorg dat alles wordt geregistreerd en dat de cliënt hierin wordt betrokken. Dit brengt veel organisatie- en beheerswerkzaamheden met zich mee.

Je wordt geconfronteerd met een nieuw vak dat ook nog in de officiële nomenclatuur moet worden aangeleerd. Alle kennis, die nodig is voor de studie staat in het *Handboek Sportmassage*. Dat

moet je goed bestuderen. Maak aantekeningen en uittreksels, werk lessen uit en vergelijk die met medecursisten.

Daarnaast moet je leergierig en gemotiveerd zijn om vakliteratuur, atlassen en internet te raadplegen. Aanvullende kennis is vaak nodig om cliënten met hun diverse hulpvragen goed te kunnen begeleiden.

Thuis moet je als voorbereiding op de te geven lessen de te behandelen stof doornemen. In het lesrooster wordt aangegeven welke onderwerpen vooraf moeten worden bestudeerd. De docenten kunnen op basis daarvan ingewikkelde onderwerpen uitleggen, de opgedane kennis verdiepen en integreren in praktijksituaties.

Naast het actief volgen van de lessen en het bestuderen van de lesstof moet je ook gemotiveerd zijn om veel te oefenen. Kennis is wel de basis, maar kennis alleen is niet voldoende om een goede sportmasseur te worden. Er moeten ook allerlei andere vaardigheden en competenties worden aangeleerd.

Vaardigheden, als het afnemen van een anamnese of het doen van een inspectie en het aanleren van handgrepen moeten veelvuldig worden geoefend. Het is van belang om een of twee keer in de week met oefengroepjes thuis de opdrachten door te nemen.

Tijdens de lessen zijn de hoorcolleges en de praktijklessen nauw met elkaar verweven. Fysiologie wordt aan de hand van praktijkvoorbeelden toegelicht en anatomie wordt indien mogelijk zoveel mogelijk in vivo gegeven. Op de lessen worden relevante onderwerpen toegelicht en praktijksituaties nagebootst. De leerlingen oefenen in eerste instantie op elkaar.

Naarmate de cursus vordert is het meelopen met reeds werkzame sportmassieurs (stage) en het oefenen op cliënten een must. De docent krijgt dan meer en meer de taak als begeleider en helpt de leerling in de goede richting.

Gedurende de cursus staat jouw persoonlijke ontwikkeling centraal. Er wordt toegewerkt naar het uiteindelijke doel: het verantwoord en zelfstandig functioneren in het beroepenveld.

Buiten de lessen om vergt de studie per week gemiddeld 5-8 uur studiebelasting.

1.3 Competentiegericht onderwijs

In beroepsopleidingen wordt gekozen voor competentiegericht onderwijs.

Competenties zijn alle eigenschappen die nodig zijn om met succes een beroep uit te oefenen. De te verwerven kennis en technieken worden daarom gedurende de opleiding zoveel mogelijk overeenstemmend met de eisen in het beroepsveld gegeven.

De competenties, om de taken als sportmasseur met succes en naar tevredenheid uit te voeren, om goede zorg te leveren in diverse situaties, omvatten zeer veel samenhangende vaardigheden en houding- en gedragselementen.

Het gaat dus niet alleen om bekwaamheid en kennis, maar ook om het functioneren van de sportmasseur in de hele gezondheidszorg. Het komt bovenop de vakkennis. Het is niet alleen wat je doet, maar de manier waarop. Bij competenties gaat het vooral om je gedrag, dat deels kan worden aangeleerd, maar ook afhankelijk is van je persoonlijke eigenschappen.

Cliënten zijn tegenwoordig veeleisend. Naast de vraag hoeveel een behandeling kost, willen ze ook kwaliteit en verwachten ze informatie over het handelen en het resultaat daarvan.

Als sportmasseur moet je een goede relatie opbouwen met de cliënt. Dat kan bijvoorbeeld bij de intake worden bereikt door goed te luisteren naar de behoeften en de verwachtingen van de cliënt om daarop de behandeling goed af te stellen.

Daarvoor zijn competenties nodig, als aandacht tonen, integer handelen, overleggen en evalueren of de behandeling aanslaat. Als er mogelijke contra-indicaties zijn moet je kunnen verwijzen naar een arts, met goede formuleringen en motivering daarbij.

Er moet een cliëntendossier worden aangelegd, waarvoor ook weer bepaalde vaardigheden

nodig zijn om alle bevindingen en maatregelen leesbaar, helder en begrijpelijk te formuleren.

Om goede voorlichting te kunnen geven, moet je specifieke interesse hebben om op de hoogte te blijven van actuele informatie over diverse onderwerpen die de gezondheid kunnen beïnvloeden. Je bent ook nooit uitgeleerd en regelmatig bijscholen is gewenst. In de media, op internet, in vakliteratuur en in tijdschriften is er een veelheid aan informatie. De meeste cliënten hebben echter niet de achtergrondkennis om deze informatiestroom op juiste waarde te schatten. Als sportmasseur moet je na je opleiding cliënten goed kunnen adviseren.

Het spreekt voor zich dat de sportmasseur de grenzen van zijn vakbekwaamheid moet kennen en zich niet moet begeven op het vlak van therapie en het behandelen van pathologie. Dat betekent, dat hij de contra-indicaties moet kennen en moet kunnen doorverwijzen naar de daarvoor opgeleide hulpverleners.

In het beroepenveld moet de sportmasseur om kunnen gaan met trainers, collega-sportmassieurs, (sport)fysiotherapeuten en (sport)artsen, waarbij soms tegenstrijdige belangen en verschillende uitgangspunten een rol kunnen spelen. Goede communicatie met alle betrokkenen is daarvoor een vereiste. Bij het geven van informatie of advies is het van belang, dat dit in heldere taal wordt gedaan. De sportmasseur dient zich te houden aan zijn beroepsethiek, waarbij een zekere afstand volgens professionele richtlijnen wordt bewaard.

De gezondheid van de cliënt dient altijd voorop te staan. De sportmasseur dient zich te houden aan zijn beroepsgeheim en hij verschaft alleen informatie aan derden in overleg met en in het belang van de cliënt.

1.4 Portfolio

Het portfolio is een verzamelmap van allerlei gegevens en documenten (uitslagen van tentamens en examens) waarin je laat zien wat je hebt gedaan, wat je hebt geleerd en wat je kan. Je bewijst daarmee zelf dat je geschikt bent om het beroep van sportmasseur uit te oefenen.

Gedurende de opleiding wordt het voortgangsproces getoetst door middel van meerkeuzevragen en oefenopdrachten. Alle resultaten van het voortgangsproces kunnen worden vastgelegd in de portfolio. Dat vergt nogal wat van de cursist, omdat hij daarmee **zelf verantwoordelijk** is voor het leerproces en de daarmee samenhangende vooruitgang.

De opleider stelt vast welke kennis, vaardigheden en competenties worden beheerst. Jouw vooruitgang wordt daardoor inzichtelijk (leerlingvolgsysteem).

Als alle leerdoelen uiteindelijk zijn bereikt en zijn afgetekend door de docenten van de opleiding, mag je bij het N.G.S. laten zien dat je kunt (be)handelen in praktijksituaties (summatieve eindtoets).

Het buitenschools maken van de oefenopdrachten moet je aanzetten tot **actief leergedrag**, waardoor je zelfwerkzaamheid en zelfsturing geleidelijk toe zullen nemen.

De oefenopdrachten worden steeds verder uitgebreid. Vanuit kennis van vakonderwerpen en vanuit het aanleren van bepaalde technieken wordt gewerkt aan het leren oplossen van problemen, waardoor op den duur volledige casussen kunnen worden uitgewerkt.

Ook het werkveld heeft een rol bij de beoordeling. Daarom zal je een **stage** moeten volgen en daarvan een verslag maken. Je groeit op deze manier uit tot een volwaardig beroepsbeoefenaar. Het is noodzakelijk, dat je de portfolio gedurende de lessen meeneemt zodat de docenten te allen tijde inzicht kunnen krijgen in jouw vorderingen en om jouw studietraject te kunnen evalueren.

Belangrijk voor de gezondheidszorg is dat er goede sportmassieurs worden opgeleid.

Voor de cursist is het doel van de opleiding om het diploma te halen, door te voldoen aan de exameneisen van het N.G.S.

Als opleider wil ik graag beide belangen dienen, door goede massieurs af te leveren, die hun

sporen gaan verdienen in de gezondheidszorg.

Het belangrijkste opleidingsdoel is dat je straks volwaardig kunt functioneren in het hele beroepenveld.

Bedenk dat, afgezien van de voldoening van het behalen van het N.G.S.-diploma Sportmassage, uitbreiding van kennis op het gebied van het menselijk lichaam een rijk bezit vormt voor je verdere leven. De studie is daarom de moeite waard.

Het portfolio moet minimaal bevatten:

- de uitslag (voldaan) van het N.G.S.-theorie-examen (CITO)
 - ✓ Anatomie: cijfer: ...
 - ✓ Fysiologie: cijfer: ...
 - ✓ Verzorging: cijfer: ...
 - ✓ Kwaliteitszorg: cijfer: ...
- 3 volledig uitgewerkte cliëntendossiers, uitkomend op een massagebehandeling en het aanleggen van een tapebandage. Deze dossiers moeten zijn ondertekend door de docent.
- Geldig EHBSO-diploma met aantekening voor het onderwerp kramp;
- Geldig reanimatiecertificaat (geen kopie);
- Verslag van een snuffelstage (optioneel);

1.5 Beoordeling vakbekwaamheid

Door de opleiding

Wat moet de leerling kennen en kunnen

Het N.G.S. heeft voor de opleidingen de eindtermen omtrent de vakkennis en de vaardigheid samengesteld en vastgelegd in de deelkwalificaties theorie en praktijk. Zie in dit *Oefenboek Sportmassage* blz. 14-20\.

Kenniscentra uit het onderwijs hebben voor het N.G.S. de werkprocessen, de kerntaken, de prestatie-indicatoren en de daarvoor benodigde competenties beschreven, om te groeien naar het uiteindelijke kwalificatieprofiel dat bij een succesvol sportmasseur past.

Bij het competentiegericht onderwijs hebben de leerlingen zelf veel invloed op het leerproces. De leerlingen worden door de docenten aangemoedigd en begeleid, waardoor ze een actieve rol spelen in het voortgangproces. Ook moeten de leerlingen elkaar stimuleren en coachen.

Het *Handboek Sportmassage* en het bijbehorende *Oefenboek Sportmassage* leiden de leerlingen door de leerstof. De leerlingen kunnen zichzelf op kennis van de stof toetsen door middel van de meerkeuzevragen die per les worden gegeven. Ook zijn zes theorie-examens opgenomen, waarmee je zelf kunt bepalen of je voldoende kennis hebt.

De beoordeling van de vakkennis, de technieken, de werkprocessen, de competenties en de prestatie-indicatoren kunnen gedurende de opleiding middels de check worden getoetst en afgetekend. De resultaten kunnen in het portfolio worden bewaard.

De praktijk wordt via de examenprotocollen van het N.G.S. beoordeeld. Deze toetsingen vormen een onderdeel van het leerproces.

De resultaten van de schoolonderzoeken moeten in het portfolio zitten voor het eindexamen, het summatieve praktijkexamen van het N.G.S. (assessment).

Voor de toetsen zijn door het N.G.S. ook beoordelingsprotocollen ter beschikking gesteld aan de opleiders. Deze protocollen kunnen in de lessen ook worden gebruikt. Zie ook het examenreglement van het NGS.

CHECK

Gedurende de studie moeten ook alle eigenschappen worden getest, die nodig zijn om in de praktijk uit te groeien tot een bekwame beroepsbeoefenaar. Dit kan met behulp van de CHECK, dat staat voor het toetsen van:

- **C:** competenties: het vakdeskundig en inzichtelijk begeleiden van cliënten door procedures en instructies te volgen, kwaliteit te leveren, beleidsmatig te werken en het trekken van de juiste conclusies. Ook moet de sportmasseur stressbestendig zijn.
- **H:** handigheid: staat voor vaardigheid, vakdeskundigheid, het technisch goed kunnen handelen bij het aanleggen van een tape of het geven van een massage. Ook het kiezen van de juiste materialen.
- **E:** ethiek: staat voor het omgaan met de klant, die veilig en met respect moet worden behandeld. Het heeft te maken met normen en waarden, die in de beroepsgroep worden gehanteerd bij het geven van zorg aan de cliënt. De sociale vaardigheden. Kennis van het Gedrag- en tuchtreglement, de wet- en regelgeving, privacyregelingen cliënten en de cliëntenrechten zijn in dit boek opgenomen.
- **C:** communicatie: om het handelen van de sportmasseur inzichtelijk te maken is communicatie met de cliënt en met collega's uit de beroepsgroep zowel mondeling als schriftelijk noodzakelijk. Rapporteren en registreren moet de student al vanaf het begin van de studie worden bijgebracht. Ook het geven van voorlichting hoort bij het goed kunnen communiceren.
- **K:** kennis: kennis van anatomie, fysiologie sportmassage en hygiënische onderwerpen als training, voeding, doping, leefstijl en kennis van materialen vormen de basis van het methodisch handelen van de sportmasseur.

Door de examencommissie van Nederlands Genootschap Sportmassage

Theorie-examen

Theoretische kennis wordt getoetst door het Cito, in opdracht en in samenwerking met het NGS. Via de website van het NGS, www.ngsmassage.nl, kunnen de examens worden geboekt.:

- 50 meerkeuzevragen anatomie;
- 50 meerkeuzevragen fysiologie;
- 50 meerkeuzevragen verzorging;
- 20 meerkeuzevragen kwaliteit en zorg.

Doestellingen van het examen sportmassage

Het volledige theorie-examen duurt 3,5 uur. Het wordt digitaal afgenomen door het Cito in een professioneel Lamark Testcentrum. Een NGS-sportmasseur is in staat:

- een adequate behandeling te geven;
- zowel preparatief als preventief te kunnen handelen;
- te kunnen functioneren in een (sport)begeleidingsteam;
- voorlichting en adviezen te kunnen geven betreffende bewegingsspecifieke onderdelen;
- in noodsituaties reanimatie en eerste hulp te verlenen.

Praktijkexamen

Het praktijkexamen is een proeve van bekwaamheid. Dit wordt getoetst aan de hand van een casus. Er wordt door de examencommissie van het N.G.S. naar gestreefd, dat het examen een afspiegeling is van een praktijksituatie. Hiervoor worden nagespeelde casussen gebruikt. De anamnese, de inspectie en het functieonderzoek zijn ingevuld op de betreffende formulieren. Daaruit moet een behandelplan worden samengesteld en er volgt ook een kerntaak uit. De uit-

voering van de kerntaak, de werkprocessen en de werkwijze (competenties) worden summatief getoetst. Ook het portfolio wordt beoordeeld op de inhoud en of het voldoet aan de minimale eisen die het N.G.S. heeft gegeven. Het is een belangrijk onderdeel van de eindbeoordeling.

Competenties

Competenties vormen de samenhangende vaardigheden, die nodig zijn om naar behoren te kunnen functioneren in de verschillende praktijksituaties. Competenties zijn opgesplitst in kerntaken en de bijbehorende werkprocessen. Deze werkprocessen worden tijdens het assessment als de kleinste eenheid beoordeeld.

Competenties zijn:

- Inhoudelijke kennis vakdeskundig toepassen;
- Instructies en procedures opvolgen;
- De juiste middelen en materialen kiezen, inzetten en gebruiken;
- Het beroepsspecifieke functieonderzoek uitvoeren;
- Zich op de behoeften en verwachtingen van de cliënt richten;
- Communicatieve en sociale vaardigheden hebben ;
 - Begeleidt de cliënt goed en presenteert zich op gepaste wijze;
 - Heeft goede omgangsvormen en professioneel gedrag;
 - Geeft goede voorlichting, advies en instructies;
 - Toont aandacht en begrip;
 - Kan de klassieke presentatiemethoden en -technieken toepassen;
 - Geeft de cliënt invloed op het behandelproces.
- Goed formuleren en rapporteren;
De administratie rond de behandeling op correcte wijze afronden.
- Goed kunnen plannen en organiseren;
- Goed kunnen samenwerken en overleggen;
- Ethisch en integer handelen;
 - De basisprincipes van de privacywetgeving toepassen;
 - Inzicht in eigen handelen hebben.
- Stressbestendig zijn;
- Kan zijn activiteiten goed evalueren.

Kerntaken

Om in aanmerking te komen voor een positieve beoordeling moet de kandidaat tijdens het assessment de kerntaken van het beroep zelfstandig kunnen uitvoeren.

Kerntaken zijn:

- Het aanleggen van een tape of een ondersteunende bandage;
- Het geven van een sportmassage;
- Het verlenen van EHBSO en/of reanimatie.

Kerntaken zijn op te splitsen in werkprocessen.

Werkprocessen zijn:

- Voorbereiden van activiteiten;
- Uitvoeren van het beroepsspecifieke onderzoek voorafgaand aan een behandeling;
- Opstellen van het stappenplan op basis van de verkregen onderzoeksgegevens;
- Palpaties uit te voeren voorafgaand aan de massage;
- Op een verantwoorde wijze zelfstandig een sportmassage uit kunnen voeren;
- Een bandage of een tape op een functionele manier aanleggen;
- Adviezen en voorlichting geven;

- EHBSO en/of reanimatie toepassen;
- Gegevens registreren en vastleggen;
- De activiteiten evalueren.
- Bij de uitvoering van de kerntaken moet de kandidaat gedrevenheid tonen en ambitieus en bedrijfsmatig handelen.

Succes!

Willem Snellenberg

Bijlagen

- voorbeelden van 20 casussen (bijlage 1)
- checklist portfolio (bijlage 2)
- beoordelingsprotocol opleiding (bijlage 3)
- anamneseformulier (bijlage 4)
- beoordelingsprotocol anamnese (bijlage 5)
- inspectieformulier (bijlage 6)
- beoordelingsprotocol inspectie (bijlage 7)
- formulieren functieonderzoek
 - enkelgewricht (bijlage 8)
 - kniegewricht (bijlage 9)
 - heupgewricht (bijlage 10)
 - schoudergewricht (bijlage 11)
 - ellebooggewricht (bijlage 12)
 - polsgewricht (bijlage 13)
- beoordelingsprotocol beroepsspecifiek functieonderzoek (bijlage 14)
- formulier stappen- en behandelplan (bijlage 15)
- protocol opstellen stappenplan (bijlage 16)
- palpatieformulier sportmassage (bijlage 17)
- beoordeling praktijk massage (technieken) (bijlage 18)
- beoordelingsprotocol masseren (bijlage 19)
- beoordelingsprotocol tapen en bandageren (bijlage 20)
- beoordelingsprotocol registreren/gegevens vastleggen (bijlage 21)
- beoordelingsprotocol advies en voorlichting (bijlage 22)
- protocol evalueren van de activiteiten (bijlage 23)
- blanco cliëntendossier (bijlage 24)
- ingevuld cliëntendossier (bijlage 25)



OEFENBOEK **SPORTMASSAGE**

KERNTAKEN VAN DE SPORTMASSEUR ZIJN:

- 1.** Onderzoek van het bewegingsapparaat en het opstellen van een stappen- en behandelplan;
- 2.** Masseren;
- 3.** Tapen en bandageren;
- 4.** Geven van voorlichting en adviezen;
- 5.** Zorg verlenen aan cliënten met acuut (sport)letsel;
- 6.** Aanleggen van het cliëntendossier;
- 7.** Verlenen van nazorg.



Als eerste contactpersoon bij klachten en blessures speelt de sportmasseur een belangrijke rol in de (sport)gezondheidszorg. Het is daarom van essentieel belang dat de sportmasseur snel en adequaat kan (be)handelen, adviseren en verwijzen.

Het *Oefenboek Sportmassage* hoort bij het *Handboek Sportmassage*. Tezamen leiden deze boeken je systematisch op tot een beroepsvolwassen sportmasseur die, zowel zelfstandig als in teamverband, werkzaam kan zijn in de gezondheidszorg.

Willem Snellenberg heeft meer dan vijftig jaar ervaring als fysiotherapeut. In zijn particuliere praktijk begeleidt hij vele (top)sporters. Daarnaast geeft hij cursussen en lessen sportmassage.

DE VRIESEBORCH



9 789021 563176