

## Posturale Thérapie

Een correcte statiek laat het lichaam toe een houding aan te nemen zonder spanning op de gewrichten en spieren .

### Voor wie ?

Voor kinesisten, osteopaten, podologen

### Doelen

Alle statische problemen vanuit de voeten, knieën, heupen, bekken, wervelzuil kunnen onderscheiden alsook de articulaire en musculaire mechanische gevolgen.

Een specifiek oefen-en behandelingsprogramma kunnen opstellen voor de verschillende problemen.

Een nieuwe en globale aanpak hebben van de patient .

### De plus punten

Een nieuwe en globale aanpak van de pathologieën  
De dalende en stijgende spier- en articulaire ketens  
Gratis herhalingen worden regelmatig georganiseerd .

Duur en prijs van de opleiding:

3 dagen 520€

Inschrijving: centre Azurea 2 rue du père Damien 7700 Mouscron tel:0032 (0)56846884

De inschrijving wordt bevestigd door het storten van het cursusgeld op rekeningnummer :

BE76 063013847995 met de mededeling: naam van de opleiding + naam en voornaam ( ten laatste 3 weken voor het begin van de cursus)



## OPLEIDINGSPROGRAMMA

### DAG 1

09u00 tot 10u30:

- Voorstelling
- Anatomische herhaling
- Het reticulair systeem
- De fascias
- De receptoren
- Het evenwicht in bipodale stand

10u30 tot 10u45 : Pauze

10u45 tot 12u30 :

- Onevenwicht naar voor
- Onevenwicht naar achter
- De statiek

Praktijk : podoscopisch onderzoek

12u30 tot 13u30 : Middagpauze

13u30 tot 15u00 : Invloed van de voeten

- De voeten in valgus : de verschillende spier-en gewrichtsketens
- Onderzoek op de podoscoop

15u00 tot 15u15 : Pauze

15u15 tot 17u30 : De verschillende pathologieën van de rug en hun behandelingen

### DAG 2

09u00 tot 10u30: Invloed van de voeten

- De voeten valgus: vervolg en einde
- De voeten in varus : de verschillende spier- en gewrichtsketens
- De holvoeten valgus : de ketens naar boven
- Onderzoek op de podoscoop

10u30 tot 10u45: Pauze

10u45 tot 12u30: Invloed van de knieën

- De spier- en gewrichtsketens naar boven en naar onder
- De knieën varum en valgus
- De knieën flexum en recurvatum
- Het beenlengteverschil
- Onderzoek op de podoscoop

12u30 tot 13u30: Middagpauze

13u30 tot 15u00: De torsies van het bekken

- De stijgende en dalende spier- en gewrichtsketens
- Het lichaamsgewicht naar voor en naar achter

15u00 tot 15u15: Pauze

15u15 tot 17u30: Praktijk : Het posturaal onderzoek

### Docenten



**Dr olivier Noseda**  
Orthopedisch chirurg



**Willy Hostens**  
Kinesist, osteopaat podoloog, jee-cee totaal therapeut



**Silvia Del Monaco**  
Opleidster LES MILLS  
Sportcoach  
Bestuurster Pilates Studio

Mee te brengen werktuigen: USB-stick, werkboek, computer



## OPLEIDINGSPROGRAMMA

### DAG 3

De posturale reëducatie

09u00 tot 10u30: De 4 essenties

De 5 basis principes

De ademhaling

het plaatsen van het bekken

het plaatsen van de thorax

beweging en stabilisatie van de schouderbladen

het plaatsen van de nek

Techniek en coaching

Praktijk

10u30 tot 10u45: Pauze

10u45 tot 12u 30: Coaching sequentie

Intensiteits opties

Gewone wijzigingen

Posturale wijzigingen

Praktijk

12u30 tot 13u30: Middagpauze

13u30 tot 15u00: Verbinding en Wellness

Warm up routine

Core training routine

15u00 tot 15u15: Pauze

15u15 tot 17u00: Core training exercises

Standing moves exercises

Leersequentie

Coachingsequentie

Posturale wijzigingen

Mee te brengen werktuigen: USB-stick, werkboek, computer

