UPPLA
UPPer Limb Academy

Cursus anterieure schouderinstabiliteit

2-daagse praktijgerichte cursus

Van diagnostiek naar return to sports



Dag 1 | Zaterdag 14 november 2026

08.30 – 09.00 **Inloop en registratie**

09.00 – 10.30 **Opening**
Karin Hekman en Michel van den Bekerom

1. Diagnostiek, beeldvorming en pathofysiologie anterieure schouderinstabiliteit

- Differentiatie met andere vormen van schouderinstabiliteit, bijvoorbeeld diverse richtingen en traumatisch versus atraumatisch.
- Traumatische anterieure luxatie met de bijpassende structuurafwijkingen en beeldvorming.
- FMS-richtlijn over Primaire Anterieure Schouderluxatie en besluitvorming op SEH.
- Meest voorkomende operaties bij anterieure schouderinstabiliteit en waarop de keuze gebaseerd wordt.

10.30 – 11.00 **Ochtendpauze**

11.00 – 12.00 Karin Hekman

2. De rol van de fysiotherapeut bij klinisch redeneren en gezamenlijke besluitvorming

- Patiënt komt via DTF na een anterieure luxatie bij de fysiotherapeut. Conservatief of operatie? Welke tools helpen bij de keuze?
- Ananmese en shared decision making; welke aspecten spelen hierbij een rol en wie moet er betrokken worden voor een weloverwogen beslissing.
- Voorbeelden uit de praktijk.

12.00 – 13.00 **Lunch**

13.00 – 14.30 Karin Hekman

3. Functionele diagnostiek en behandeling door de fysiotherapeut – deel 1

- Acute fase, subacute fase en opbouwende fase.
- Relevante diagnostische testen.
- Functionele aspecten bij traumatische anterieure schouderinstabiliteit.
- Inner- en outer-range principes.
- Antrieure diagonale keten en anterieure cuff protocol + praktijk.

14.30 – 15.00 | **Middagpauze**

15.00 – 16.30 | Karin Hekman

4. Functionele diagnostiek en behandeling door de fysiotherapeut – deel 2

- Krachttraining of neuromusculaire controle?
- Posterieure diagonale keten en posterieure cuff protocol + praktijk.
- De rol van de scapula .
- Samenvatting van dag 1.

16.30 | **Einde dag 1**

UPPLA
UPPer Limb Academy

Cursus anterieure schouderinstabiliteit

2-daagse praktijgerichte cursus

Van diagnostiek naar return to sports



Dag 2 | Zaterdag 21 november 2026

08.30 – 09.00	**Inloop**
09.00 – 10.30	**Opening, terugblik dag 1** Karin Hekman

5. Postoperatieve revalidatie en klinimetrie

- Samenvatting van dag 1. Vragen en ervaringen van afgelopen week.
- Protocollen, welke kennen we? Time based or milestone based?
- FMS richtlijn post operatieve fysiotherapie.
- Revalidatie opbouw, diverse oefenvormen per fase, per behandelbare grootheid + diverse oefenvormen in de praktijk.

10.30 – 11.00	**Ochtendpauze**
11.00 – 12.00	Karin Hekman en live patiënt

6. Return to activity, sports - deel 1

- Wanneer is iemand klaar met revalideren?
- Wanneer is iemand klaar om terug te keren naar training, sport? Integratie van de trainer.
- Wat is het meest geassocieerde criterium waarop iemand weer terugkeert naar sport?
- Casusbespreking en praktijkvoorbeelden.

12.00 – 13.00	**Lunch**
13.00 – 14.30	Karin Hekman en Stefan Hoogewerff

7. Return to activity, sports - deel 2

- Isometrische krachtesten, VALD protocol, demonstratie en klinische normwaarden.
- Performance testen, welke kennen we? Welke gebruiken voor welke sport? + Praktijk

14.30 – 15.00 | Middagpauze

15.00 – 16.00 | Karin Hekman en Lia Maas

8. Return to activity, sports - deel 3

- Nieuwe richtlijn ‘REGUIDE’. MATASI trial; een multicenter trial in Nederland.
- Angst voor re-injury; waarom is dit belangrijk voor de fysiotherapeut? Hoe diagnosticeer je dit. Is er samenwerking nodig met andere disciplines?
- Psychomotorisch therapeut Lia Maas vertelt over exposure training in relatie tot cognitieve gedragstherapie en verschillende leerstijlen. Hoe kan een fysiotherapeut dit integreren in de revalidatie?
- Aanvullende therapievormen bijvoorbeeld VR.
- Samenvatting van dag 2.

16.00 | **Afsluitende borrel**



K.M.C. Hekman
Fysio-manueel therapeut

Na afloop beschik je over:

- Kennis van diagnostiek & actuele evidence
- Vaardigheden in assessment & klinisch redeneren
- Praktische behandel- & revalidatievaardigheden
- Inzicht in return-to-sport
- Competenties voor shared decision making & multidisciplinaire samenwerking

Praktische informatie

14 & 21 november 2026
09:00-16:30 uur
Sport Medisch Centrum Amsterdam
Olympiaplein 74A, Amsterdam

Digitale voorbereiding 2 weken vooraf | materialen digitaal

Tweedaagse cursus prijs: €595
Lunch inbegrepen en borrel op de laatste dag

Accreditatie: Keurmerk / KNGF aangevraagd

Faculty

K.M.C. Hekman leidt beide cursusdagen en verzorgt de rode draad tussen diagnostiek, klinisch redeneren en revalidatie.

Gastdocenten:

- **Lia van der Maas** (psychomotorisch therapeut, bewegingswetenschappen)
- **Stefan Hoogewerff** (fysio-manueel therapeut)
- **Michel van den Bekerom** (orthopedisch chirurg)