PORTFOLIO

van J.C. Spijks

Datum: 22-12-2010

VOORBEELD

INHOUD

- Checklist
- Uitslag Theorie examen
- Cliëntendossier Bovenste extremiteit
- Cliëntendossier Onderste extremiteit
- Cliëntendossier Romp
- Protocol EHBSO
- Stage verslag
- Reanimatie diploma

VOORBEELD

CHECKLIST

WOORBEELD

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

01-01-2011

Checklist inhoud Portfolio Sportmassage

Cursist gegevens

Datum assessment:	Naam opleidingsinstituut:
Examennummer:	Naam cursist:

Uitslag theorie examen

Onderdeel:	Cijfer	Paraaf opleider	Paraaf kandidaat	Paraaf assessor	Opmerking
Anatomie	7	JB	JB		
Fysiologie	8	JB	JB		
Sportmassage	7	JB	JB		
Kwaliteitszorg	7	JB	JB		

3x ingevuld cliëntendossier

Onderdeel:	Aanwezig (J/N)	Paraaf opleider	Paraaf kandidaat	Paraaf assessor	Opmerking
Onderdeel 1x onderste extremiteit	J	JB	JB		
Onderdeel 1x bovenste extremiteit	J	JB	JB		
Onderdeel 1x romp	J	JB	JB		

Protocol EHBSO *

Protocol Praktijk EHBSO	Aanwezig (J/N)	Paraaf opleider	Paraaf kandidaat	Paraaf assessor	Opmerking
EHBSO	J	JB	JB		

* Indien de kandidaat een erkend EHBO diploma bezit, wordt alleen het onderdeel **kramp** beoordeeld.
Het portfolio dient dan het originele EHBO diploma te bevatten.

Verslag stage

Onderdeel:	Aanwezig (J/N)	Paraaf opleider	Paraaf kandidaat	Paraaf assessor	Opmerking
1x Stageverslag	J	JB	JB		

Reanimatie

Onderdeel	Aanwezig (J/N)	Paraaf opleider	Paraaf kandidaat	Paraaf assessor	Opmerking
Erkend reanimatie certificaat	J	JB	JB		

Informeer bij het NGS naar de erkende lijst van reanimatie certificaten!

Ondertekening voor akkoord

Opleider	Assessor	Opmerking
.....	.....	

Uitslag Theorie examen

VOORBEELD

J.C. Spijkst[redacted]
[redacted]
80[redacted]DD Zwolle

Datum	Ons kenmerk	Uw kenmerk	Doorkiesnummer	Onderwerp
6 mei 2010	402432-apr	S0039013	026-8450870	**uitslag schriftelijk examen Sportmassage d.d. 24 april 20**

Geachte kandidaat,

Van harte gefeliciteerd! U bent geslaagd voor het schriftelijk examen Sportmassage van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage.

Uw examencijfers:

Anatomie	7
Fysiologie	8
Sportmassage	7

uitslag: Geslaagd

Kwaliteitszorg	7

Verdere informatie over de komende praktijkexamens ontvangt u binnenkort van het NGS.

Hoogachtend,
namens de Examencommissie van het NGS,

Cito

Voor nadere informatie over dit examen kunt u zich <u>uitsluitend</u> wenden tot het NGS, tel. 026-8450870 (op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur)

Cliëntendossier Bovenste extremiteit

VOORBEELD

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....1001 * **Datum onderzoek:** ..05/..01/ 2011. *

EIGEN GEGEVENS	
Naam sportmasseur:	Jan Spijks
Licentienummer: *	70321
Adres + PC:	Effleuragestraat 22 8012DD
Woonplaats:	Zwolle
Telefoonnummer:	038-4536275
E-mail adres:	Jan.sp @home.nl

CLIËNT GEGEVENS	
Naam:	**Hans Mulder**
Adres + PC:	**Groeneweg 3 8013ER**
Woonplaats:	**Zwolle**
Telefoonnummer:	**038-4214233**
E-mail adres:	**mole@net.nl**
Geboortedatum:	**12-2-1969**
Beroep / school:	**Gymnastiekleraar**
x Man ☐ Vrouw	**Pijnklachten linker elleboog**

ANAMNESE

SOCIALE ANAMNESE:	Getrouwd, 3 kinderen / stress beroep / speelt badminton
SPORTBELASTING:	Traint 2x per week en wedstrijd in het weekend / speelt op recreatief niveau
BLESSURES THANS:	3 weken geleden acute klachten laterale zijde linker elleboog na backhand tijdens laatste wedstrijd toernooi / moeten stoppen vanwege de pijn / direct gekoeld / Mag weer gaan trainen. Als cliënt iets optilt in bovengreep krijgt hij een beetje pijn aan de elleboog
BLESSURES VERLEDEN:	Bekend met enkelinstabiliteit links waarvoor cliënt altijd tijdens sporten een bandage zelf aanlegt met een ideaal windsel.
GEZONDHEID:	Geen medicijnen / geen allergieën / geen andere bijzonderheden. Voelt zich gezond.

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

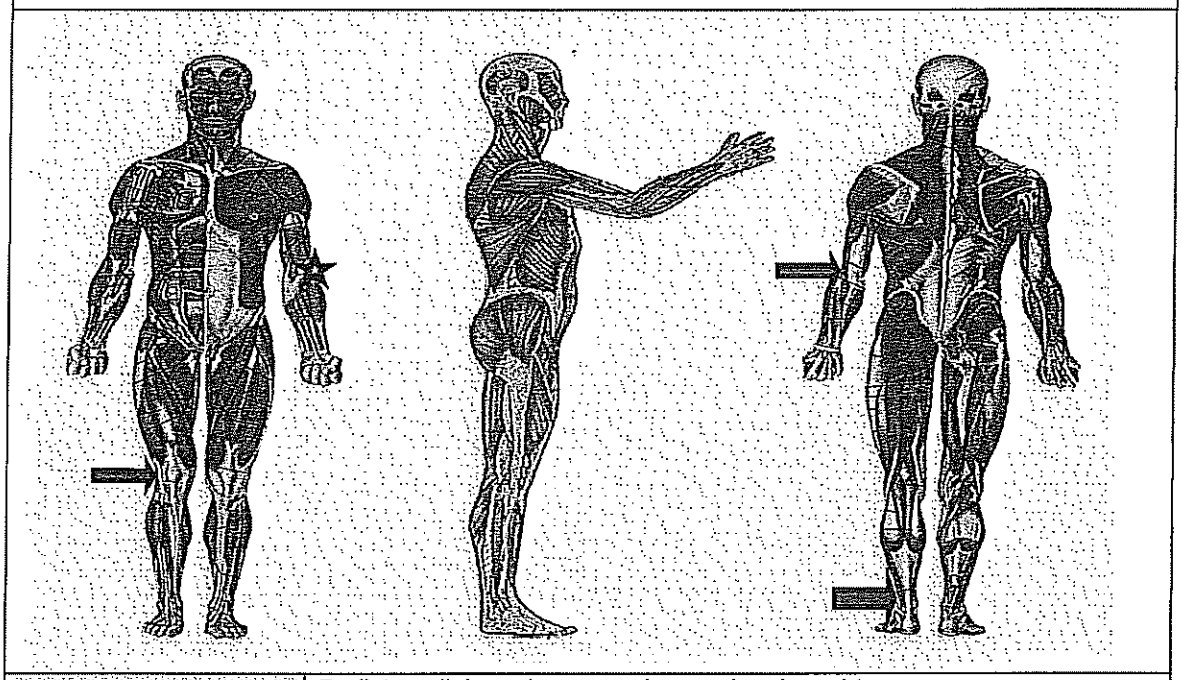
CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....1001 *

INSPECTIE

Geef in de afbeelding uw bevindingen aan.
Visualiseer probleemgebieden ter oriëntatie.

PIJN = ★
STATIEK = ➡



TOELICHTING:	De linker elleboog is meer gebogen dan de rechter. De spieromvang van de gehele linker arm is groter dan rechts De rechter knie is licht gebogen. De linkse achillespees lichte valgus stand.

ONDERZOEK

FUNCTIETEST

Gewricht:	Pols						Bijzonderheden (Pijn, krachtsverlies, bewegingsbeperking)
Bewegingsrichting	Mobiliteit				Kracht		
	Actief		Passief		Weerstand		
	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	± vage pijn P+ pijnlijk
1. dorsaalflexie	P±				P+		
2. palmairflexie							
3. radiaal abductie							
4. ulnair abductie							
5.							
6.							

Betekenis van de afkortingen: p = pijn k = krachtverlies b = bewegingsbeperking

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....1001 *

SPIERLENGTETEST	
Spier: pols extensoren	**Resultaat: geen lengte verschil**
Spier:pols flexoren	**Resultaat: geen lengte verschil**

BANDENTEST	
Band:	**Resultaat:**
Band:	**Resultaat:**
Band:	**Resultaat:**
Band:	**Resultaat:**

PALPATIE GEGEVENS

HUIDKWALITEIT:	Geen temperatuurverschillen, huidweerstand geen bijzonderheden, oppakbaarheid geen bijzonderheden.
SPIERKWALITEITEN:	Hypertonie onderarm extensoren, licht drukpijnlijke proximale aanhechting

UITKOMST

INDICATIES:	Pijn ter hoogte van de proximale aanhechting van de pols extensoren links
CONTRA INDICATIES:	nvt

BEHANDELAAR COMPETENT: x JA ☐ NEE *	
ONDERBOUWING:	Klacht valt binnen bevoegdheid van de sportmasseur. Geen pathologie aanwezig.

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....1001 *

STAPPENPLAN
BEROEPSSPECIFIEK ONDERZOEK

SAMENVATTING Uitkomst beroeps-specifiek onderzoek:	De actieve dorsaalflexie is iets pijnlijk. Deze beweging onder weerstand uitgevoerd is pijnlijker De spierlengte test van de dorsaal flexoren is niet pijnlijk en laat geen lengteverschil zien vergeleken met de rechter zijde hypertone extensoren van de linker onderarm. Licht drukpijnlijke aanhechting epicondylus lateralis
CONTRA INDICATIES:	nvt

BEHANDELAAR COMPETENT VOOR VERVOLG? x JA ☐ NEE *

ARTS	☐	**Advies: geleidelijke opbouw training**
FYSIOTHERAPEUT	☐	
TRAINER	X	

BEHANDELING

ADVIESPLAN	MASSAGEPLAN	TAPE & BANDAGEREN
Geleidelijke opbouw trainingsarbeid vwb intensiteit op aangedane structuren Aangepaste training Extra aandacht voor warming up en cooling down	**Sederende massage bovenste extremiteit met accent spieraanhechting aan de epicondylus lateralis**	Ondersteunende en ontlastende tape/bandage voor de pols extensoren

TIJDSPLAN: (duur / aantal / frequentie)	Twee weken. Elke training. Daarna pas zien voor een wedstrijd

STATUS

Alleen in overleg en met toestemming cliënt zullen deze gegevens ter inzage worden gesteld aan derden.

Eventuele aanwijzingen aan de cliënt / sporter:	Belasting aanpassen aan de belastbaarheid wat betreft trainingsarbeid Aandacht voor warming up en cooling down en eventuele reactie op de trainingsactiviteiten
Paraaf voor gezien cliënt / indien van toepassing voogd: *	
Handtekening sportmasseur: *	

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: 1001*

VERVOLGAFSPRAKEN

Bijstelling datum:	
Vervolgafspraken:	

Alleen in overleg en met toestemming van de cliënt zullen deze gegevens ter inzage worden gesteld aan derden.

Datum: ...../...../ 20..... **<u>Sluiting</u>** **Dossier nummer: .....1001 ***

Cliëntendossier Onderste extremiteit

VOORBEELD

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....999 * **Datum onderzoek:** ..03/..01/ 2011. *

EIGEN GEGEVENS	
Naam sportmasseur:	Jan Spijks
Licentienummer: *	70321
Adres + PC:	Effleuragestraat 22
Woonplaats:	8012DD Zwolle
Telefoonnummer:	038-4536275
E-mail adres:	Jan.Sp@Shome.nl

CLIËNT GEGEVENS	
Naam:	**Jan de Snelle**
Adres + PC:	**De Pette 8 9254 CB**
Woonplaats:	**Hardegrijp**
Telefoonnummer:	**0511454302**
E-mail adres:	**Snelle@net.nl**
Geboortedatum:	**28-11-1981**
Beroep / school:	**Bouwvakker**
x Man ☐ Vrouw	**Lichte knieklachten rechter knie**

ANAMNESE

SOCIALE ANAMNESE:	Woont samen. Kind op komst. Is metselaar. Voetbalt.
SPORTBELASTING:	Traint 2x per week en wedstrijd in het weekend. Speelt in de tweede klasse van de KNVB. Altijd een warming up en cooling down. Speelt laatste man en rechts is zijn speelbeen.
BLESSURES THANS:	Heeft 5 weken geleden tijdens een wedstrijd Re. knie verdraaid. Er is toen meteen gekoeld en er is een drukverband aangelegd. Daarna naar arts geweest die hem rust heeft voorgeschreven. Werkt sinds vorige week weer en wil nu ook de training(en) gaan hervatten. Is nagenoeg klachten vrij. Weet nog niet wat knie tijdens belasting doet.
BLESSURES VERLEDEN:	Bekend met enkelinstabiliteit links waarvoor cliënt altijd tijdens sporten een bandage zelf aanlegt met een ideaal windsel.
GEZONDHEID:	Geen medicijnen / geen allergieën / geen andere bijzonderheden. Voelt zich gezond.

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

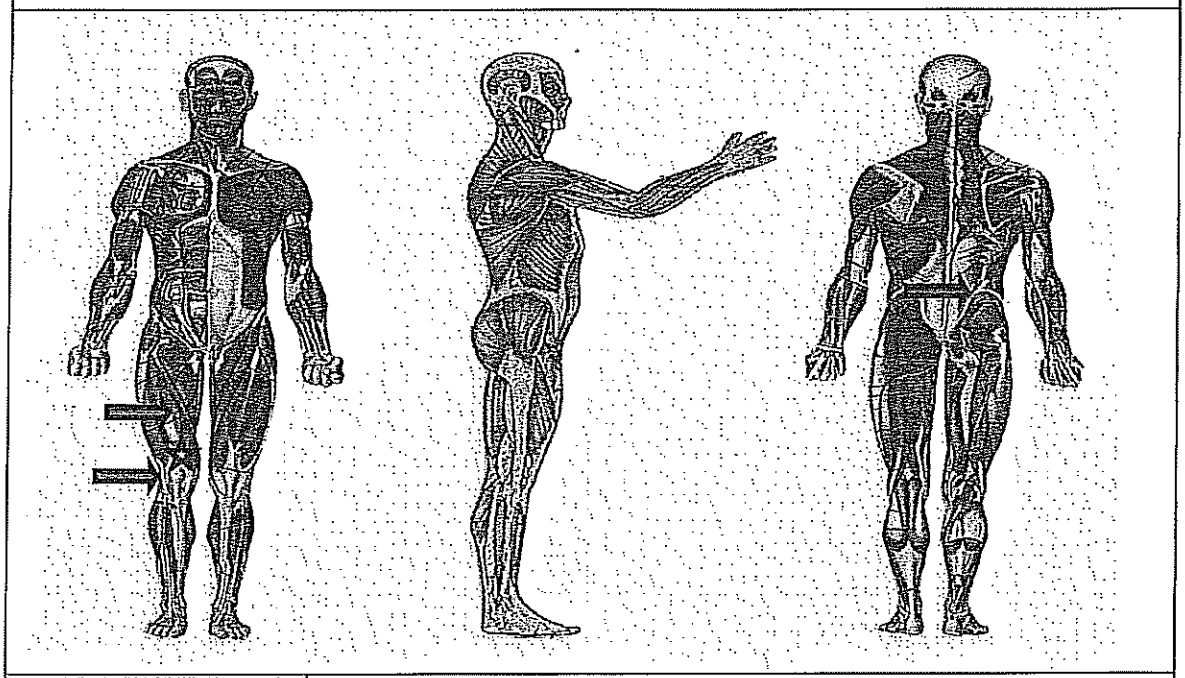
CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....999 *

INSPECTIE

Geef in de afbeelding uw bevindingen aan.
Visualiseer probleemgebieden ter oriëntatie.

PIJN = ★
STATIEK = ⟶



TOELICHTING:	De rechter knie is licht gebogen. De linkse achillespees lichte valgus stand. Bovenbeen spieren Re. minder ontwikkeld., lichte bekkenscheefstand, re. iets lager dan Li. Lichte-scoliose, lumbaal convex Re. en thoracaal convex Li.

ONDERZOEK

FUNCTIETEST

Gewricht:	**Knie**						**Bijzonderheden** (Pijn, krachtsverlies, bewegingsbeperking)
Bewegingsrichting	**Mobiliteit**				**Kracht**		
	Actief		Passief		Weerstand		
	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	**Min. extensie beperking. ++ krachtverlies. Exo. vage pijnklachten**
1. flexie							
2. extensie				P±		K++	
3. exorotatie				P±			
4. endorotatie							
5.							
6.							

Betekenis van de afkortingen: p = pijn k = krachtverlies b = bewegingsbeperking

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....999 *

SPIERLENGTETEST	
Spier:Hamstrings	**Resultaat: ± licht verkort re.**
Spier:Rectus femoris	**Resultaat: geen lengte verschil**

BANDENTEST	
Band:LCA en LCP	**Resultaat: Li = re**
Band:Lig. coll. med	**Resultaat: ± vage pijn. iets speling Re.**
Band:Lig coll. lat.	**Resultaat: Li = re**
Band:	**Resultaat:**

PALPATIE GEGEVENS

HUIDKWALITEIT:	Geen temperatuurverschillen, huidweerstand geen bijzonderheden, Oppakbaarheid re. hamstrings is iets minder dan Li. Lichte pijn bij druk op coll. med. band.
SPIERKWALITEITEN:	Spier hypotonie quadriceps femoris rechts.

UITKOMST

INDICATIES:	Waarschijnlijk lichte pijn nog in knie rechts, belast re-been minder en kracht zichtbaar minder re. t.o.v. Li. Flexie knie en valgus stand achillespees veroorzaakt waarschijnlijk scoliose. Lichte pijn bij exorotatie en bandtest (valgus test). Zichtbaar krachtverschil. Vage pijnklachten re-knie bij druk op de c.m.b. Duidelijke spierzwakte Q-ceps.
CONTRA INDICATIES:	Relatieve contra-indicatie voor evt. fricties op coll med. band re.

BEHANDELAAR COMPETENT:	x JA ☐ NEE *
ONDERBOUWING:	Klacht valt binnen bevoegdheid van de sportmasseur. Geen pathologie aanwezig.

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....999 *

STAPPENPLAN
BEROEPSSPECIFIEK ONDERZOEK

SAMENVATTING Uitkomst beroeps-specifiek onderzoek:	Lichte pijn nog in knie rechts, belast re-been minder, kracht zichtbaar minder Re. t.o.v. Li. Flexie knie en valgus stand achillespees veroorzaakt waarschijnlijk scoliose. Lichte pijn bij exorotatie en bandtest (valgus test). Vage pijnklachten re-knie bij druk op de c.m.b. Duidelijke spierzwakte Q-ceps.
CONTRA INDICATIES:	Relatieve contra-indicatie voor evt. fricties op coll med. band re.

BEHANDELAAR COMPETENT VOOR VERVOLG? x JA ☐ NEE *

ARTS	☐	**Advies: geleidelijke opbouw training**
FYSIOTHERAPEUT	☐	
TRAINER	X	

BEHANDELING

ADVIESPLAN	MASSAGEPLAN	TAPE & BANDAGEREN
Geleidelijke opbouw training,krachttraining Re. Q-ceps. Evt. rek hamstrings, Zonder tape voorlopig niet trainen.	**Voor het trainen eerst tapen. Na het trainen terug komen en vertellen hoe het heeft gegaan. Daarna een sed. massage voorkant been.**	Algehele ondersteuning van de Re. knie met extra ondersteuning coll. med. band

TIJDSPLAN: (duur / aantal / frequentie)	Twee weken. Elke training.

STATUS

Alleen in overleg en met toestemming cliënt zullen deze gegevens ter inzage worden gesteld aan derden.

Eventuele aanwijzingen aan de cliënt / sporter:	Zorg, voor dat je begint, dat je een goede w.u. doet. Na de training een c.d. inbrengen. Ga, onder begeleiding, aan krachttraining doen vooral voor de nu verzwakte spieren.
Paraaf voor gezien cliënt / indien van toepassing voogd: *	

Handtekening sportmasseur: *	

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: 999*

VERVOLGAFSPRAKEN

Bijstelling datum:	
Vervolgafspraken:	

Alleen in overleg en met toestemming van de cliënt zullen deze gegevens ter inzage worden gesteld aan derden.

Datum: ...../...../ 20..... **Sluiting** **Dossier nummer: .....999 ***

Cliëntendossier
Romp

WORKFLD

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....1000 * **Datum onderzoek:** ..04/..01/ 2011. *

EIGEN GEGEVENS	
Naam sportmasseur:	Jan Spijks
Licentienummer: *	70321
Adres + PC:	Effleuragestraat 22
Woonplaats:	8012DD Zwolle
Telefoonnummer:	038-4536275
E-mail adres:	Jan.Sp@Shome.NL

CLIËNT GEGEVENS	
Naam:	**B. Hekman**
Adres + PC:	**Hoge weg 13 8312DR**
Woonplaats:	**Hattem**
Telefoonnummer:	**038-5434234**
E-mail adres:	**hekkei@home.nl**
Geboortedatum:	**25-12-48**
Beroep / school:	**Magazijnmeester in ruste.**
x Man ☐ Vrouw	**Lichte pijnklachten in de onderrug**

ANAMNESE

SOCIALE ANAMNESE:	Weduwnaar, Twee kinderen. Niet meer thuis. Met vervroegd pensioen. Heeft lang problemen gehad met het verlies van zijn vrouw.
SPORTBELASTING:	Fietst veel. Met verrekijker de natuur in. Hier vindt hij weer wat rust. Heeft zijn plezier in tennis weer hervonden en gaat weer twee maal per week tennissen. (ongeveer 1,5 uur en dan bijkletsen)
BLESSURES THANS:	Heeft aan de clubkampioenschappen meegedaan in de dubbel. Een lange driesetter moeten spelen. Heeft nu een behoorlijk stijf gevoel in de onderrug. Wil vanavond toch weer zijn volgende wedstrijd spelen. (De eerste niet voor niets gewonnen)
BLESSURES VERLEDEN:	Heeft in de loop der jaren wat slappe knietjes gekregen.
GEZONDHEID:	Geen medicijnen / geen allergieën / geen andere bijzonderheden. Voelt zich verder gezond.

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

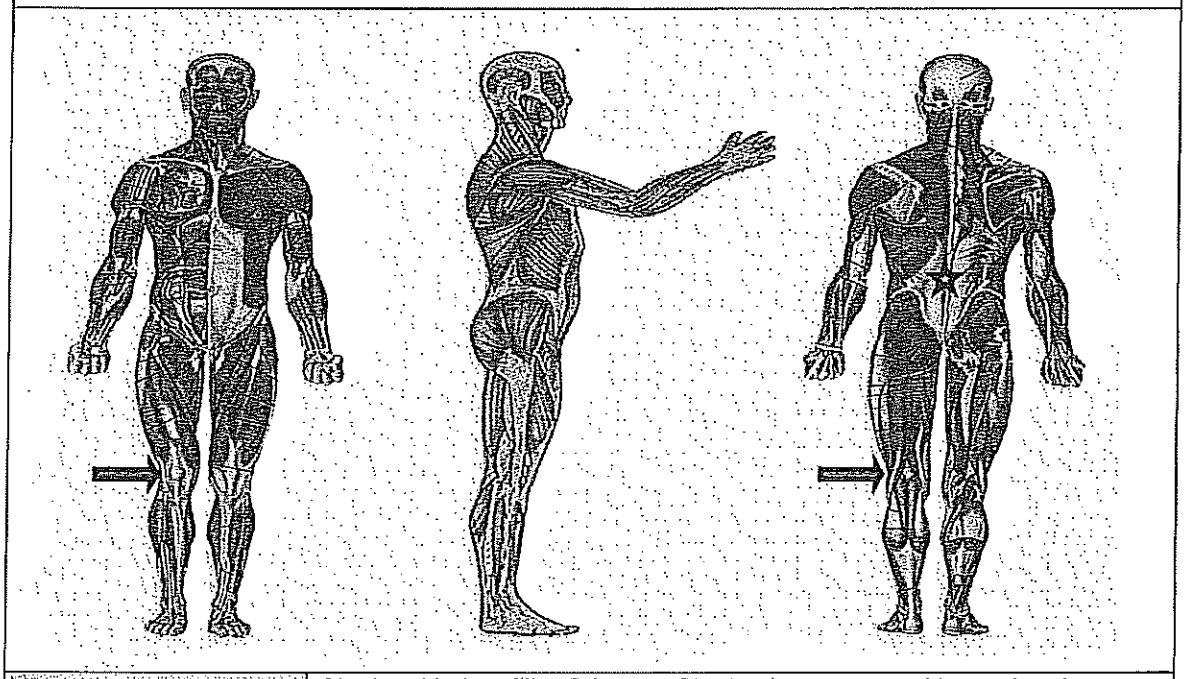
CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....1000 *

INSPECTIE

Geef in de afbeelding uw bevindingen aan.
Visualiseer probleemgebieden ter oriëntatie.

PIJN = ★
STATIEK = ⟹



TOELICHTING:	Staat met behoorlijke O-benen. Staat ook met opgetrokken schouders. Buikje mag minder zijn. Patellae staan strak.

ONDERZOEK

FUNCTIETEST

Gewricht:	n.v.t						Bijzonderheden (Pijn, krachtsverlies, bewegingsbeperking)
Bewegingsrichting	Mobiliteit				Kracht		
	Actief		Passief		Weerstand		
	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	**Stijf gevoel pijn. Gaat wat moeizaam**
1. flexie				P±			
2. extensie				P±			
3. rotatie				P±			
4.							
5.							
6.							

Betekenis van de afkortingen: p = pijn k = krachtverlies b = bewegingsbeperking

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....1000 *

SPIERLENGTETEST	
Spier:	**Resultaat:**
Spier:	**Resultaat:**

BANDENTEST	
Band:	**Resultaat:**
Band:	**Resultaat:**
Band:	**Resultaat:**
Band:	**Resultaat:**

PALPATIE GEGEVENS

HUIDKWALITEIT:	Geen temperatuurverschillen, huidweerstand wat stroef, Lichte pijn bij druk crista iliaca. Cliënt vindt rechts iets gevoeliger dan Li.
SPIERKWALITEITEN:	Spieren schouder Re. meer hypertoon dan Li.

UITKOMST

INDICATIES:	Hypertone rug – schouderspieren. Overbelasting
CONTRA INDICATIES:	n.a.w.

BEHANDELAAR COMPETENT: x JA ☐ NEE *	
ONDERBOUWING:	Klacht valt binnen bevoegdheid van de sportmasseur. Geen pathologie aanwezig.

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: .....1000 *

STAPPENPLAN
BEROEPSSPECIFIEK ONDERZOEK

SAMENVATTING Uitkomst beroeps-specifiek onderzoek:	Door overbelasting van die driesetter nog wat spierpijn in z'n onderrug. Geeft zelf duidelijk aan dat het herstellen niet meer zo vlotjes verloopt. Wil vanavond toch wat lekkerder in z'n vel zitten om zijn partij te kunnen spelen. Het is ook belangrijk voor hem in de zin van onder de mensen te zijn. Plezier in het leven weer hervinden
CONTRA INDICATIES:	

BEHANDELAAR COMPETENT VOOR VERVOLG? x JA ☐ NEE *

ARTS	☐	**Advies:**
FYSIOTHERAPEUT	☐	
TRAINER	☐	

BEHANDELING

ADVIESPLAN	MASSAGEPLAN	TAPE & BANDAGEREN
Rustig een w.u. starten. Niet gelijk vanaf de base lijn gaan meppen. Rustig vanuit het service vak gaan inslaan. Wat rek – beweeglijkheidoefeningen uitvoeren vanuit je onderrug en van je schouders	**Sederende massage rug-nek met het accent lumbaal. Veel fricties met juiste dosering toepassen op de crista rand.**	n.v.t.

TIJDSPLAN: (duur / aantal / frequentie)	Over morgen.

STATUS

Alleen in overleg en met toestemming cliënt zullen deze gegevens ter inzage worden gesteld aan derden.

Eventuele aanwijzingen aan de cliënt / sporter:	Zorg, voor dat je begint, dat je een goede w.u. doet. Na de training een c.d. inbrengen. Let op met alcohol gebruik. (derde helft!)
Paraaf voor gezien cliënt / indien van toepassing voogd: *	

Handtekening sportmasseur: *	

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

CLIËNTENDOSSIER SPORTMASSEUR

Dossier nummer: 1000*

VERVOLGAFSPRAKEN

Bijstelling datum:	
Vervolgafspraken:	

Alleen in overleg en met toestemming van de cliënt zullen deze gegevens ter inzage worden gesteld aan derden.

Datum: ...../...../ 20..... **Sluiting** **Dossier nummer: .....1000 ***

PROTOCOL EHBSO

WORKFLOW

Onderdeel EHBSO

Naam kandidaat: J Spyks

Datum: 5-1-2011

Naam docent: _____

1. Algemene letsels	**Opdracht:** Snee bovenarm	
Technisch handelen	Toelichting	V/O
Geruststellen Veiligstellen slachtoffer Koelen Drukverband Elevatie/Ondersteuning Materiaalkeuze Verwijzing/Nazorg Vervoer	- Wond gereinigd - Gebruikt juiste maat. - Stelt gerust - Werkt adequaat - Geeft juiste advies en nazorg	V
Indien de kandidaat een erkend EHBO diploma bezit, vervalt dit onderdeel		

2. Sportblessures	**Opdracht:** Pols	
Technisch handelen	Toelichting	V/O
Geruststellen Bloeding stelpen Wondtoilet Koelen Elevatie (Wond)drukverband Materiaalkeuze Verwijzing/Nazorg Vervoer	- Koelt, legt hoog vgs ICE regel - Legt steunverband correct aan (Mitella) - Correct vervoer - Goede instructies	V
Indien de kandidaat een erkend EHBO diploma bezit, vervalt dit onderdeel		

3. Kramp	Biceps Br.	
Technisch handelen	Toelichting	V/O
Schudden Antagonistenmethode Rek Positie van de spier in kramp Nazorg	Voert behandeling in de juiste volgorde uit. Voldoende effectief Juiste instructie/nazorg	V

Ter info: De te beoordelen spieren	Check:	
m. bipceps brachii	X	5-1
m. triceps brachii;	✓	5-1
m. rectus femoris;	✓	12-4
één van de hamstrings;	✓	12-1
één van de spieren van de m. triceps surae.	✓	12-1

Stage verslag

VOORBEELD

Stageverslag Sportmassage.

Datum van de stage: 10-04-2010 en 27-04-2010

Welke afspraken had je met je stagebegeleider gemaakt?

Afspraken	Gedaan?	Waarom niet?
Observeren	Ja	
Vragen stellen	Ja	
Assisteren	Ja	

Dag 1. Een dagje Nunspeet.

V.V. Nunspeet v Flevo Boys

Zomaar een zaterdag middag in april? Nee, mijn eerste echte kijkje binnen een voetbalvereniging. Natuurlijk heb ik wel eens te maken gehad met sportmassage, maar niet op deze manier. Dus interessant en spannend tegelijk, want wat mag je verwachten? Gelukkig. Een leuke ontvangst. (Altijd een spannend moment) Kennis maken met de sportmasseur en rest van de technische staf. Rondleiding en de middag doorgesproken. De eerste dag vooral meekijken, observeren en vragen stellen. Ben namelijk benieuwd hoe de sportmasseur te werk gaat. Is het compleet anders? Wedstrijd bespreking. Kort voorgesteld aan de groep, want ja, vandaag een belangrijke wedstrijd. Erop of eronder!! Daarna naar de kleedkamer en voorbereiding begint. Iedere kleedkamer is eigenlijk hetzelfde. Of je nu op een hoog of op een laag niveau voetbalt. Iedere voetballer heeft ook zo zijn eigen voorbereiding en dat is maar goed ook. Sommige jongens willen graag ingetapet worden. Vooral de enkel. Tape zit iets anders dan ik geleerd heb, maar dat is natuurlijk niet erg. Daarnaast zijn er wat pijntjes hier en daar. O.a. een bovenbeen massage en rug/ schouderblad massage. Tussendoor een hoop info gekregen en vragen gesteld. Ook andere zaken komen nu aan bod. Doornemen van de verzorgingskoffer en o.a. de flesjes met sportdrank worden klaargezet. Nog even kijken bij de warming-up. Wedstrijd begint. Tijdens wedstrijd zijn er verschillende blessure behandelingen. Na elke blessurebehandeling spreken we het kort door. O.a. een knie blessure en een bal in zijn edele delen. Niet fijn hoor! Ook hier veel info en tips. De sportmasseur verzorgt de wissels en geeft zonodig een behandeling. Einde wedstrijd. Ja, die was ook nog bezig. 5 – 0 gewonnen. Belangrijke overwinning, dus feeststemming. Eindconclusie: leuke en leerzame dag bij een fijne club.

Dag 2. Een avondje Nunspeet.

Zomaar een dinsdagavond in april? Nee, mijn eerste echte trainingsavond als assistent sportmasseur!! Inmiddels ken je een aantal mensen. In ieder geval van gezicht, dus naar binnen stappen is al iets gemakkelijker. Sportmassage ruimte ziet er trouwens mooi uit. Kort de avond doorgesproken. Vanavond begint het echte werk. Ik mag wat doen. Zo gezegd, zo gedaan. Verschillende enkel tapejes en zelfs nog iemand mogen masseren. Hij had een verharding in zijn kuit. Op zich ging het prima. Bij de eerste tape vergaat ik een dwars strook, maar gelukkig kwam ik daar snel achter. Bij iedere tape wel aangegeven dat hij prettig en goed moest zitten. Anders even terugkomen, maar ik heb niemand gezien, dus ik neem aan dat het prima was. Tussendoor kennis gemaakt met o.a. de fysiotherapeut, trainers en nog een hoop andere mensen. Ook deze avond was gevuld met vragen stellen, informatie verzamelen en meekijken. Na het werk kort gekeken bij de training en eindgesprek. Je neemt nog een paar zaken door en als leuk extraatje: Binnenkort een gesprek met de club, want ze zoeken nog een extra sportmasseur. Helemaal goed toch?

Wat heb ik geleerd?

Belangrijkste doel vond ik toch gewoon het meemaken van de praktijk. Je kijkt mee in de keuken van een sportvereniging en dat is anders dan een oefenavond tijdens de opleiding. Je leert een hoop en je krijgt tips uit de praktijk. Je ziet eens hoe het echte werk van de sportmasseur is en je kunt zien of het je bevalt. V.V. Nunspeet en vooral Jaap: bedankt en tot snel.

Update:
Inmiddels zijn de gesprekken klaar en ben ik volgend jaar sportmasseur bij de V.V. Nunspeet. Hartstikke leuk. Een mooie club, fijne mensen en een mooi niveau. Op voetbalgebied en op sportblessure begeleiding. Ik kan hier een hoop ervaring opdoen.

Handtekening voor gezien:
Stagebegeleider: **Docent:**

Reanimatie diploma

VOORBEELD

Lidnr.

DIPLOMA REANIMATIE
CERTIFICAAT AED-HULPVERLENER

Reanimatiepartner: Stichting RANOO - werkgroep Harderberg

Contactpersoon: 0523-265095

E-mailadres / telefoon: www.reanimatieharderberg.nl
info@reanimatieharderberg.nl

Naam cursist:

Geboortedatum:

Datum uitgifte voorlopig diploma: 02-10-2010

Naam instructeur reanimatie: P. v. d. Noorda / R. v. Eijk

Ondertekening instructeur:

Datum uitgifte AED certificaat: 02-10-2010

Naam instructeur AED: P. v. d. Noorda / R. v. Eijk

Ondertekening AED-instructeur:

Nederlandse Reanimatie Raad

Nederlandse Hartstichting

De houder van deze kaart heeft de reanimatiecursus en/of de AED-training van Reanimatiepartner van de Nederlandse Hartstichting met goed gevolg doorlopen. Voor het behoud van de vaardigheden geldt een herhalingsprogramma.