

Keuzedeel mbo

# **Blessurepreventie, de juiste attitude**

gekoppeld aan één of  
meerdere kwalificaties mbo

Code

**K0491**

Penvoerder: Sectorkamer ICT en creatieve industrie  
Gevalideerd door: Sectorkamer ICT en creatieve industrie  
Op: 12-04-2016

# 1. Algemene informatie

D1: Blessurepreventie, de juiste attitude

## Studielast

240

## Beroepsvereisten

Nee

## Certificaten

Nee

## Gekoppeld aan kwalificatie(s)

Zie bijlage op [www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers](http://www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers)

## Toelichting

### Relevantie van het keuzedeel

Een groot deel van de beginnend beroepsbeoefenaars gaat lesgeven. Een ander deel zal als uitvoerend danser of acteur gaan werken. Welke keuze ze ook maken, het beroep is een intensief fysiek beroep waar de kans op blessures reëel aanwezig is. Het doorlopen van dit keuzedeel maakt dat de beginnend beroepsbeoefenaar zich bewust wordt van zijn verantwoordelijkheden en van zijn beroepshouding / attitude die hem in staat stelt adequaat inhoudelijke keuzes te maken, te signaleren en te handelen. De inhoud van dit keuzedeel bestaat uit zeer bruikbare kennis en vaardigheden binnen het toekomstig beroep, maar ook algemene kennis en vaardigheden die voor de mens als onderdeel van de maatschappij onontbeerlijk zijn. Deze kennis en vaardigheden vergroten tevens de arbeidsmarktkansen voor de beginnend beroepsbeoefenaar.

### Beschrijving van het keuzedeel

Het grootste deel van dit keuzedeel staat in het teken van beroepsgerelateerde blessures aan benen, voeten, schouders, knieën en rug en de bijbehorende handelingen. Hiervoor is een uitgebreide kennis nodig van het bewegingsapparaat (botten, spieren, bloedsomloop, huid).

Er is ook aandacht voor de preventie van en het omgaan met blessures. Daarnaast algemene EHBO, relevante kennis en vaardigheden voor alle beginnend beroepsbeoefenaars van de gekoppelde kwalificaties.

### Branchevereisten

Nee

### Aard van keuzedeel

Verbredend

## 2. Uitwerking

### D1-K1: Voorkomen en behandelen van blessures

#### Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft wisselend werk en vaak zelfs in diverse contexten. Dit doet een stevig beroep op zijn fysieke en psychische gesteldheid. Een beroepsdilemma is het vinden van de balans tussen belasting en mogelijkheden. De beginnend beroepsbeoefenaar heeft daarvoor brede en/of specialistische kennis nodig van het menselijk lichaam, oorzaken van blessures en specialistische op zijn beroep toegesneden vaardigheden nodig voor de behandeling ervan. De beginnend beroepsbeoefenaar moet zich bewust blijven van wat inspanningen van zijn werk betekenen voor zijn conditie. Daarnaast is bewustzijn van de effecten die een blessure op zowel de fysieke als de psychische gesteldheid kunnen hebben van groot belang. Zowel voor hemzelf als voor de eventuele leerlingen en/of collega's.

#### Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar is verantwoordelijk voor zijn conditie en is gericht op blessurevrij blijven. Zijn bijdrage aan een productie mag niet door onvoorzichtig handelen in het gedrang komen. Hij moet ook adequaat kunnen handelen als anderen in een blessure terechtkomen, hij traint/repeteert immers bijna altijd in groepsverband. Hij bepaalt zelfstandig zijn doelen.

#### Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft kennis van gezondheidsbevorderende maatregelen
- heeft brede kennis van positieve effecten van sport/dans beweging op de gezondheid
- heeft kennis van de effecten van alcohol en roken
- heeft kennis van de relatie tussen hygiëne en gezondheid
- heeft specialistische kennis van de opbouw van het menselijk lichaam
- heeft specialistische kennis van de functie van hart en bloedsomloop; longen en ademhaling; het zenuwstelsel en het hormonaal stelsel
- heeft specialistische kennis van inspanningsfysiologie
- heeft kennis van biomechanica
- heeft specialistische kennis van oorzaken van blessures
- heeft brede kennis van prestatiebepalende factoren bij trainen
- heeft brede kennis van de relatie tussen belasting en belastbaarheid
- heeft brede kennis van de rol van het zenuwstelsel in relatie tot coördinatie
- heeft brede kennis van soorten lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid
- heeft kennis van de manier om een slachtoffer te benaderen en relevante gegevens te verzamelen
- heeft kennis van de ABC-methode bij EHBO
- heeft kennis van de werking en het belang van de vitale organen
- heeft kennis van het gevaar is van ernstig bloedverlies en de verschijnselen die daarbij kunnen optreden
- heeft kennis van de gevaren van een uitwendige (open) wond
- heeft kennis van de begrippen besmetting, ontsteking en infectie
- heeft kennis van de kenmerken van eerste-, tweede- en derdegraads brandwonden
- heeft kennis van de gevaren van elektriciteit, de mogelijke schade en de (on)zichtbaarheid daarvan
- heeft kennis van de gevaren van (open) botbreuken en ontwrichtingen
- heeft kennis van de gevaren van wervelletsel
- heeft kennis van de gevaren bij oververhitting / onderkoeling
- heeft kennis van de behandeling van brandwonden
  
- kan gezondheidsbevorderende maatregelen nemen
- kan hygiënische maatregelen toepassen, zowel persoonlijk als voor de omgeving
- kan preventieve maatregelen toepassen om blessures te voorkomen
- kan de effecten van brandstoffen op de menselijke energiesystemen en warmteregulatie toelichten
- kan de eigen lichaamshouding analyseren en verbeterpunten benoemen
- kan het dilemma tussen esthetiek en ergonomie toelichten
- kan blessures voorkomen onder meer door warming up en cooling down
- kan handelen bij blessures door bijvoorbeeld taping en icing
- kan bij trainen inzetten op prestatieverbetering
- kan trainingsgroepen samenstellen
- kan diverse trainingsvormen inzetten
- kan verschillende manieren toepassen om lenigheid, uithoudingsvermogen, snelheid en kracht te verbeteren

#### D1-K1: Voorkomen en behandelen van blessures

- kan de vijf belangrijke punten bij het verlenen van eerste hulp toepassen
- kan adequaat handelen bij stoornissen in het bewustzijn
- kan stoornissen van de ademhaling vaststellen en behandelen
- kan stilstand van de bloedsomloop vaststellen en behandelen
- kan ernstige uitwendige bloedingen behandelen
- kan adequaat handelen in geval van shock
- kan uitwendige wonden behandelen
- kan kneuzing en verstuiking behandelen
- kan ontwrichting en botbreuken behandelen
- kan oogletsels behandelen
- kan letsels door koude en warmte behandelen
- kan iemand met letsel over korte afstand vervoeren