

SCHOLINGSDAG

# TOEGEPASTE ADEMFYSIOLOGIE



6 punten  
Kwaliteitshuis  
Fysiotherapie  
& Paramedici

*cursusleider*

**STEVEN  
ZWERINK**

*ademfysioloog*



**10.00 -17.00**



**NEDERLANDS INSTITUUT  
VOOR ADEMFYSIOLOGIE**

## LEERDOELEN & INZICHTEN



### CHEMIE & ANATOMIE

*Werkingsmechanisme en functie van  
het ademapparaat*



### DISFUNCTIONEEL ADEMHALEN

*Herkennen en behandelen*



### ADEMHALING EN BEWEGING

*Ademhalingsinterventies*



# VOORWOORD

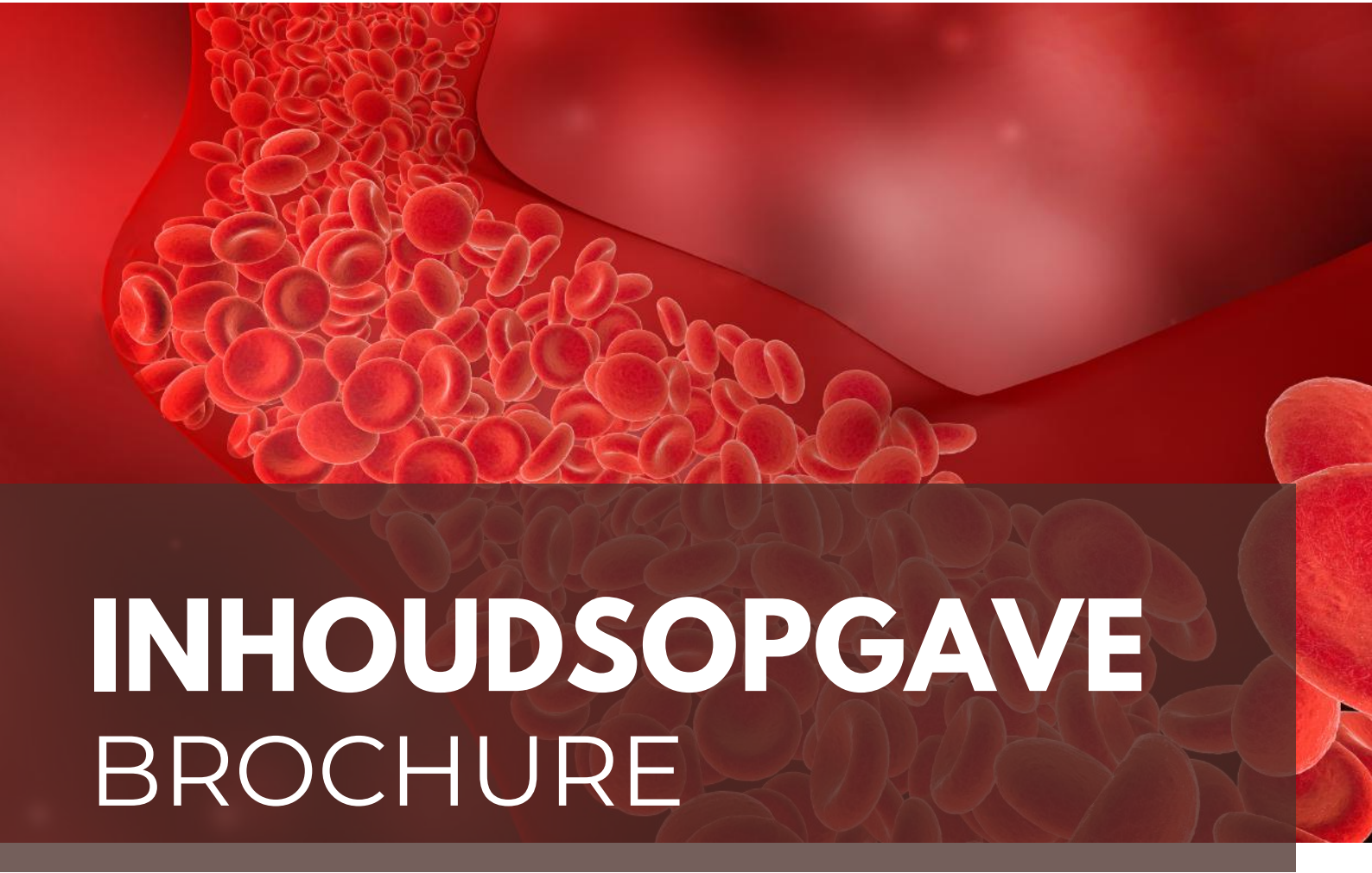
## STEVEN ZWERINK

Ademhaling: het lijkt zo vanzelfsprekend, maar de impact ervan op onze algehele gezondheid wordt vaak onderschat. In de basisopleiding fysiotherapie blijft de functionele toepassing van ademhaling in relatie tot **herstel** veelal onderbelicht. Zonde, want juist deze kennis kan een wereld van verschil maken voor de effectiviteit van behandelingen en het herstel van de patiënt.

Met deze nascholingsdag bieden we beweegzorgprofessionals de tools en kennis om ademhaling op een functionele manier in te zetten binnen de praktijk. Je ontdekt niet alleen de verborgen kracht van ademhaling, maar ook hoe je deze direct kunt toepassen om jouw cliënten beter te begeleiden naar gezondheid en herstel. Samen maken we ademhaling een onmisbare schakel in beweegzorg.

Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten en samen deze waardevolle kennis tot leven te brengen.

Met inspirerende groet,  
Steven Zwerink



# INHOUDSOPGAVE BROCHURE

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Voorwoord                   | 1  |
| Over ons                    | 3  |
| Wat zeggen anderen?         | 4  |
| Leerdoelen                  | 5  |
| Programma                   | 6  |
| Doelgroep                   | 7  |
| Accreditaties               | 8  |
| Kostenopbouw                | 9  |
| Boeken of Inhouse aanvragen | 10 |

A large iceberg floating in a blue ocean under a blue sky with white clouds. The visible tip of the iceberg is on the right side of the frame. The water surface is calm with gentle ripples. The sky is filled with soft, white clouds. The overall scene is serene and visually represents the concept of the 'tip of the iceberg' mentioned in the text.

# OVER ONS INSTITUUT

Welkom bij het Nederlands Instituut voor Ademfysiologie.

Wij geloven dat van de ademhaling slechts het puntje van de ijsberg belicht wordt. We weten allemaal wel iets van de ademhaling, maar de negatieve (en positieve) effecten blijven veelal onzichtbaar. En dit terwijl de ademhaling één van de weinige geautomatiseerde lichaamsprocessen is die we bewust kunnen beïnvloeden.

Dat maakt het een krachtige sleutel is tot gezondheid, betere slaap, scherpere cognitieve functies, optimale prestaties en sneller herstel. Toch blijft de beschikbare kennis vaak versnipperd, complex en moeilijk praktisch toe te passen.

Ons doel? Deze waardevolle informatie toegankelijk maken voor iedereen. Met wetenschappelijke inzichten en praktische toepassingen brengen we ademfysiologie tot leven, zodat professionals en individuen de impact van ademhaling maximaal kunnen benutten.

**Samen ademen we naar betere gezondheid en prestaties.**



# WAT ZEGGEN ANDEREN?

## Carin



Fysio Almelo

👁️ Wat een eyeopener! Geen andere woorden voor. Door de afwisseling van theorie, passend beeldmateriaal maar vooral ook het zelf ervaren en toepassen van verschillende ademhalingsoefeningen en -technieken én plakstrips was het een super inspirerende, interessante en leerzame dag. Steven Zwerink bedankt voor vandaag!

## Monique



Fysiotherapeut

De workshop is van begin tot eind fascinerend. Steven verteld gepassioneerd over zijn ontdekkingen in zijn eigen zoektocht naar een juiste manier van heling. Door middel van oefeningen laat hij je zelf ervaren wat het met je doet. Oefeningen waarvan hij uit de praktijk weet die werken en hij inzet bij professionele topsporters, maar ook tandartsen. Al met al fascinerend!



# LEERDOELEN SCHOLINGSDAG TOEGEPASTE ADEMFYSIOLOGIE

Na het volgen van deze scholingsdag:

- ✓ Ken je de **chemie** en **anatomie** van het respiratoire systeem;
- ✓ Weet je de **werkingsmechanismen** en **functie** van de ademhaling te beschrijven;
- ✓ Begrijp je het belang van ademhaling voor het bewegingsapparaat en ken je de **spiergroepen** die hierbij betrokken zijn;
- ✓ Heb je begrip van veel-voorkomende **disfunctionele ademhalingspatronen** onder patiënten;
- ✓ Weet je hoe je disfunctionele ademhaling **aanpakt** en **corrigeert**;
- ✓ Weet je verschillende ademhalingsoefeningen te beschrijven, uit te voeren en aan je **patiënt uit te leggen**;
- ✓ Begrijp je de **fysiologie** van de ademhaling.



# PROGRAMMA SCHOLINGSDAG

09:00 - 09:30 | Ontvangst en introductie

09:30 - 11:00 | Sessie 1: Inleiding Toegepaste Ademfysiologie

11:00 - 11:15 | Pauze

11:15 - 12:45 | Sessie 2: Wat is (dis)functioneel ademen?

12:45 - 13:30 | Lunchpauze

13:30 - 14:30 | Sessie 3: Integratie van ademhaling in de behandeling

14:30 - 14:45 | Pauze

14:45 - 16:15 | Sessie 4: HRV en disautonomie

16:15 - 16:45 | Afsluiting en Vragen

16:45 - 17:00 | Einde training



# DOELGROEP SCHOLINGSDAG

Deze scholingsdag is specifiek ontworpen voor beweegzorgprofessionals zoals **fysiotherapeuten, osteopaten, manueel therapeuten, chiropractors, ergotherapeuten, oefentherapeuten, podotherapeuten, Cesar therapeuten, personal trainers en performance coaches**. De scholingsdag Toegepaste Ademfysiologie biedt essentiële inzichten en praktische tools om ademhaling te **integreren** in behandelingen en trainingen.

Ademhaling beïnvloedt niet alleen de balans tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel, maar speelt ook een sleutelrol bij houding, spierfunctie, herstel en prestaties. Tijdens deze dag ontdek je hoe je ademhalingspatronen kunt analyseren en optimaliseren, waardoor je effectievere behandelresultaten en trainingsprestaties bereikt. Of het nu gaat om pijnreductie, herstelversnelling of prestatieverbetering: ademhaling maakt het verschil.

**Ontdek de verborgen kracht van ademhaling in jouw praktijk.**

A close-up photograph of two wooden stamps resting on a document. The stamp on the left is a rectangular block, while the one on the right has a rounded, handle-like top. The document beneath them contains faint, illegible text. A dark semi-transparent banner is overlaid at the bottom of the image, containing the title in white text.

# ACCREDITATIES SCHOLINGSDAG

Deze scholingsdag is geaccrediteerd door het Kwaliteitshuis Fysiotherapie (KRF & SKF) Keurmerk met 6 pt in het algemeen register.

Voor het Kwaliteitsregister Paramedici is aanvraag gedaan voor 5,5 pt in het register Oefentherapeut Cesar en Mensendieck en het register Ergotherapeut.

Bij het afrekenen voor deze nascholing, kun je je BIG registratienummer doorgeven. Wij zorgen dat de accreditatiepunten in PE online wordt verwerkt.



# KOSTENOPBOUW SCHOLINGSDAG

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| <b>Totale prijs</b> | <b>€375,00</b> |
| Scholingskosten     | €269,04        |
| Locatiekosten       | € 50,00        |
| Arrangementskosten  | € 25,00        |
| BTW                 | € 30,96        |

Er is een aanvraag ingediend om als instituut BTW vrijgestelde scholingen te mogen verzorgen. Op dit moment geldt er nog een BTW verplichting op onze diensten.

Zijn er meerdere professionals uit 1 praktijk die willen deelnemen? Vraag de staffelkorting aan of kijk of de scholing inhouse gegeven kan worden.



# SCHOLINGSDAG TOEGEPASTE ADEMFYSIOLOGIE

## BOEK JE PLEK

*Maak een foto met  
je camera app en  
volg de link*



**NEDERLANDS INSTITUUT  
VOOR ADEMFYSIOLOGIE**