

Maastricht University

Go the extra mile

Master's Programme Human Movement Sciences

Lex Verdijk, PhD
Programme coordinator

Master's Open Day
7 March 2020



Maastricht University

Go the extra mile

- Lex Verdijk
- Programme coordinator
- Focus Sports & Nutrition
- lex.verdijk@maastrichtuniversity.nl



- Bart Bongers
- Programme co-coordinator
- Focus Health & Rehabilitation
- bart.bongers@maastrichtuniversity.nl




Maastricht University

Go the extra mile

Content

- What is HMS about?
- Why HMS in Maastricht?
- Main objectives of HMS @UM
- Specialisations
- Course outline & programme details
- What the future might bring
- Admission
- Meet Lieke van Laarhoven!



Maastricht University

Go the extra mile


What is HMS about?

The ability to move is a fundamental aspect of human life and is essential for the (physical and mental) functioning of each individual

HMS aims to understand and optimize human movement in relation to every day life, health and disease, aging and (sports) performance

Systematic and scientific in-depth study of human movement

Application of knowledge to movement related scientific and societal issues.




Maastricht University

Go the extra mile

What is HMS about?

'Move More and Sit Less': These Are the New Physical Activity Guidelines for Americans

By Yasemin Saplakoglu, Staff Writer | November 12, 2018 03:15pm ET



American Heart Association's Scientific Sessions

November 2018

MORE ▾

Maastricht University

Go the extra mile

What is HMS about?

'Move More and Sit Less': These Are the New Physical Activity Guidelines for Americans

By Yasemin Saplakoglu, Staff Writer | November 12, 2018 03:15pm ET

That's because the new guidelines, released today (Nov. 12) by the U.S. Department of Health and Human Services (HHS), say that any exercise is better than none. In other words, even as little as a few minutes of exercise. But currently, only about 20 percent of men, 19 percent of women and 20 percent of adolescents in the U.S. meet the physical activity guidelines, Giroir said. And though trends and studies show that adults are becoming more active, "if we can get just 25 percent of inactive people to be active and meet the recommendations, almost 75,000 deaths would be prevented in the United States."

Some of the benefits of exercise are immediate — it reduces anxiety and blood pressure, improves sleep and improves insulin sensitivity (which can reduce the long-term risk of type 2 diabetes). In the long-term, physical activity has been shown to improve brain health and cognition, reduce the risk of falls for older adults (by strengthening bones or improving balance), slow the progression of hypertension and type 2 diabetes, decrease pain for those with osteoarthritis, reduce the risk of postpartum depression, and some research has shown that it may reduce the risk of developing dementia.

MORE ▾

Maastricht University


Fall risk in elderly

Elderly fall more frequently!

Do they stumble more often or are they less able to control incident stumbles?

If physical activity reduces fall risk, is it due to

- Improved balance
- Improved strength
- Improved attention



Maastricht University

Sitting time is an important health risk

A sedentary lifestyle has been associated with various chronic diseases!

Is exercise necessary?
Can daily non-exercise activity do the job?

How can we assess daily activity?
What is the dose-response relation?



Maastricht University

Sports performance

From BBC.com

Everyone loves a fairytale, but how many do you know that involve beetroot shots and ice chambers reaching -135 °C?

"Leicester are not alone in using cutting-edge technology in the Premier League, of course, but using beetroot shots as a performance enhancer and ice chambers to improve recovery do mark them out from the crowd."

HOW CAN EXERCISE AND NUTRITION BE BEST COMBINED TO OPTIMIZE SPORTS PERFORMANCE?

Leicester City: The science behind their Premier League title

By Michael Hodgman
BBC Sport
© 4 Nov 2016 Football



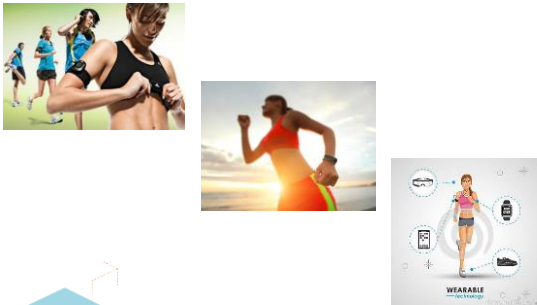
Maastricht University

Why HMS in Maastricht?

- Programme close to scientific research performed at UM
- Internationally renowned scientists
- State-of-the-art research facilities

Maastricht University

Physical activity and wearables




Maastricht University

Post-exercise cooling and protein for recovery



Maastricht University **Go the extra mile**

State-of-the-art research facilities



Maastricht University **Go the extra mile**

Why HMS in Maastricht?

- Relevant societal themes
- Flexibility, pursue your own interests
- Part-time option
- Two work field-related specialisations

Maastricht University **Go the extra mile**

Main objectives of HMS @UM

Prepare students for a **research-oriented future** in e.g. academia, higher education, hospitals, rehabilitation centres, life style centres, biomedical companies, sports organisations, sports nutrition companies, etc.

Developing an **evidence-based mindset** to enable students to design, execute, evaluate, interpret, communicate, and apply academic knowledge in their respective field of study



Maastricht University **Go the extra mile**

Students choose 1 of the specialisations!!!

Health & Rehabilitation

Sports & Nutrition

Maastricht University **Go the extra mile**

Specialisation Health & Rehabilitation

Human movement as a **means** to improve health



Human movement as a **goal** in rehabilitation

Maastricht University **Go the extra mile**

Programme outline H&R (full-time)



	Specialisation Health & Rehabilitation		Specialisation Sports & Nutrition	
Sept/Oct 2 x 6 ECTS	Imaging Muscle Health	Physical Activity and Health	Nutrition to fuel sports performance	Sports supplements and ergogenic aids
Nov/Dec 2 x 6 ECTS	Analysis and restoration of human locomotion	Movement disorders and rehabilitation	Nutrition to support training adaptation	Sports and nutrition: putting science into practice
January 6 ECTS	Designing Intervention Research			
Feb/March 6 ECTS	Reviews			
Feb/June 24 ECTS	Placement and Thesis			

Specialisation Sports & Nutrition

Exercise training and nutrition to optimize (sports) performance






Evidence-based advice on training- and nutritional programmes

Programme outline S&N (full-time)

	Specialisation Health & Rehabilitation		Specialisation Sports & Nutrition	
Sept/Oct 2 x 6 ECTS	Imaging Muscle Health	Physical Activity and Health	Nutrition to fuel sports performance	Sports supplements and ergogenic aids
Nov/Dec 2 x 6 ECTS	Analysis and restoration of human locomotion	Movement disorders and rehabilitation	Nutrition to support training adaptation	Sports and nutrition: putting science into practice
January 6 ECTS	Designing Intervention Research			
Feb/March 6 ECTS	Reviews			
Feb/June 24 ECTS	Placement and Thesis			

Programme outline (full-time)

	Specialisation Health & Rehabilitation		Specialisation Sports & Nutrition	
Sept/Oct 2 x 6 ECTS	Imaging Muscle Health	Physical Activity and Health	Nutrition to fuel sports performance	Sports supplements and ergogenic aids
Nov/Dec 2 x 6 ECTS	Analysis and restoration of human locomotion	Movement disorders and rehabilitation	Nutrition to support training adaptation	Sports and nutrition: putting science into practice
January 6 ECTS	Designing Intervention Research			
Feb/March 6 ECTS	Reviews			
Feb/June 24 ECTS	Placement and Thesis			

Part-time programme

- First year: only one course at a time (Friday)
- Second year: only one course at a time (Tuesday)
- All combined with full-time students
- In principle, all teaching on one day
- Part-time = half time (20 hours/wk)

(Specialisation Physiotherapy)

Specific master HMS track **ONLY** for BSc students Physiotherapy from SOMT University of Physiotherapy:

Final closure of a four-year academic physiotherapy continuum

Focus on diagnosing, treating, and monitoring patients with conditions and co-morbidities that warrant physiotherapy treatment in a mono- or multi-disciplinary context






Performing and understanding research, and applying evidence-based practice in the professional physiotherapy setting, with the main aim of developing, maintaining, and/or restoring body movement and function

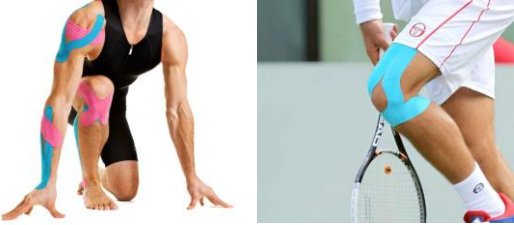
Teaching methods

- English throughout
- Problem-based learning
- Interactive lectures and workshops
- Practicals in small groups
- Project work
- Hands-on experience (real-life setting)
- **Academic skills training**



Maastricht University Go the extra mile

Fact or fashion?



Maastricht University Go the extra mile

Fact or fashion?



Maastricht University Go the extra mile

Academic skills

ARGUMENT

A good argument is supported with **solid reasoning** and strong **scientific evidence**


- Searching literature
- Critical reading
- Communicating (writing, presenting)
- Collaborating
- Research methodology
- Data quality
- Data reporting

To apply evidence-based practice in your professional setting

Maastricht University Go the extra mile

Placement and M.Sc. thesis

- **Research** placement
- 16 weeks full-time equivalent (24 out of 60 ECTS)
 - Individual choice
 - Gain experience in study design, data collection and data analysis
 - Standards for good scientific practice
 - Basic or applied
 - Individual M.Sc. thesis



Maastricht University Go the extra mile

Placement and M.Sc. thesis

- Research group at UM/MUMC+ or other research institute
- Rehabilitation centre or hospital
- Sports: NOC*NSF / Papendal, PSV, Tongelreep field labs, KNVB, SportMax
- Healthy Life Style: TopSupport, JOGG
- Bio-Medical: Phillips Research, TNO
- International: Australia/NZ, Canada, Germany, Norway, UK, USA, et cetera

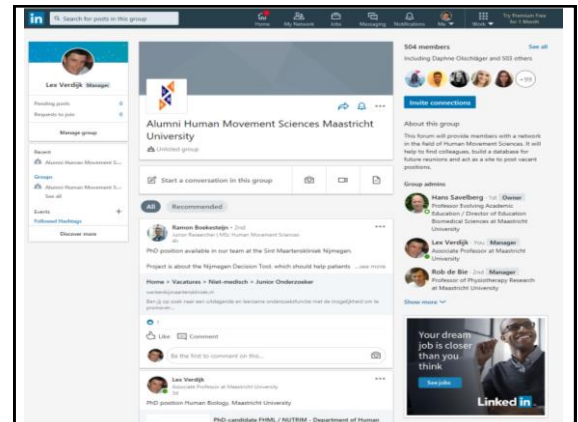
Maastricht University Go the extra mile

Internationalisation and diversity

Class of 2019

- ~80 students
- 65% **university** (Biomedical Sciences, Health Sciences, Biology, Nutrition and Health, Exercise Science, Medicine)
- 35% **applied sciences** (Physical Therapy, Occupational Therapy, Biometry, Sport & Health, Sports Sciences, Physical Education, Nutrition/dietetics)
- 30% **non-Dutch** (Belgium, Cyprus, Germany, Greece, Ireland, Italy, Spain, UK, US)
- 20% part-time students

What the future might bring...



Go the extra mile

Career perspectives

2018-2019 graduates

- Research - academia (Res. assistant / PhD student) n=17 (22%)
- Research - company (incl. 'embedded') n=9 (12%)
- Consultant (health care), or self-employed n=11 (14%)
- Health care professional (incl. physiotherapist) n=10 (13%)
- Coach, nutritionist, performance analyst n=9 (12%)
- Student n=8 (11%)
- Teaching n=3 (4%)
- Other / unknown n=9 (12%)

Go the extra mile

Career perspectives

12-11-2019

Goud Werken

Fysiotherapeut of bewegingswetenschapper

Fulltime bij Goud 3 Erasmus MC in Rotterdam

Fysiotherapeut of bewegingswetenschapper

Vacature met begeerte promoot 'Fysiotherapeut of bewegingswetenschapper' (2019-13-FTB)

De vakgroep Geneeskunde voor verstandelijke Gehandicapten is onderdeel van de afdeling Neurologische en het Erasmus MC in Rotterdam. De groep richt zich op onderzoek naar de gezondheid van mensen met verstandelijke beperkingen, met als doel de gezondheid te verbeteren. Samen met de andere organisaties zijn de groepen in Rotterdam, Almere en Haag te vinden en Amstelveen. Tijdens wordt het Goud 3 (Goud 3) onder meer met een verstandelijke beperking (conclusie) gevolgd. Het Goud 3 is in de conclusie in een groepsgewijze onderzoek de gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking in kaart gebracht (Goud 3). De onderzoeken worden de afsluitende fase in Nederland. Het is een unieke kans (Goud 3).

Wilt u ook solliciteren?

- Wilt u ook solliciteren?** Meld u aan voor de vacature!
- Wilt u ook solliciteren?** Meld u aan voor de vacature!
- Wilt u ook solliciteren?** Meld u aan voor de vacature!

Go the extra mile

Career perspectives

Nederlands English Search terms

FrieslandCampina vacancies about us traineeship news contact

You are here: Home / Vacancies / Development Specialist (Sports) Nutrition

Apply

Share vacancy

- Share on Twitter
- Share on Facebook
- Share on LinkedIn
- E-mail deze vacature

Development Specialist (Sports) Nutrition

Job description

As a nutrition expert, you bridge disciplines, co-create the nutritional strategy, and apply healthy solutions in our products to strengthen and safeguard the nutritional credibility of FrieslandCampina

Your primary focus is towards sports products / ingredients. You integrate scientific and market insights into new innovative product or ingredient concepts taking into account brand fit, legislation, cost price, technological feasibility, product knowledge, market knowledge, compliance aspects. In this way you contribute to appealing nutritional stories, better products, and speed to market. You have good listening & influencing skills, and apply this internally and externally.

Go the extra mile

Career perspectives

kenniscentrum sport

Sport en bewegen zijn onmisbaar voor een sociale en vitale samenleving. Kenniscentrum Sport brengt actueel wetenschappelijk onderzoek over sport en beweging samen met ervaringen uit de praktijk en deelt deze via tal van manieren, waaronder via de website www.kenniscentrumsport.nl. Daarnaast ondersteunt en adviseert Kenniscentrum Sport professionals bij hun vraagstukken, knippen en duiken zij het gebied van sport en bewegen met name binnen de domeinen gemeenten, sport, onderwijs en zorg. Binnen Kenniscentrum Sport zijn zes teams werkzaam met ieder haar eigen specialisatie. De thema's van de zes teams zijn: Fit & Gezond, Beter Leven-Bewegen, Sociaal Veilig Sporten, Medische Sport en Beweging, Waarde van Sport en Toezicht. Elk team bestaat uit een accountmanager, een aantal specialisten, een online marketeer en een communicatieadviseur.

Voor de uitbreiding van het Toezicht Topics team is Kenniscentrum Sport op zoek naar een:

Junior Specialist Toezicht

30 uur per week
(standplaats VU Amsterdam)

Team Toezicht Topics

Toezicht Topics is het team dat binnen Kenniscentrum Sport inspraak geeft aan het thema Toezicht. In nauwe samenwerking met NOC*NSF, Bewegingswetenschappen Amsterdam en Bewegingswetenschappen Groningen levert Toezicht Topics een bijdrage aan de ambitie van NOC*NSF en het Ministerie van VWS om structureel bij de tien beste sportlanden van de wereld te horen. Dit doen we door de nieuwste sportwetenschappelijke inzichten op een onafhankelijke en kritische wijze te verspreiden onder het Nederlandse topsportpubliek. Dit gebeurt onder meer via publicaties op de website www.kenniscentrumsport.nl en via diverse sociale media.

Maatschappelijk Verantwoord

Career perspectives


 The extra
institute


 The screenshot shows the top navigation bar of the Sint Maartenskliniek website. The header includes the logo and the text 'Sint Maartenskliniek doet je uit in beweging te komen'. Below this is a navigation menu with links: 'Wie zijn we', 'Leren en werken', 'Onze medewerkers', and 'Vacatures'. There is also a search bar on the right.

Home / Vacatures / Medisch specialist / Junior Oefenplek

Vacatures

- ▼ Fysische Medisch
- ▼ Chirurgie
- ▼ Medisch
- ▼ Medisch
- ▼ Geneeskunde
- ▼ Geneeskunde
- ▼ Medisch
- ▼ Medisch

Ben je op zoek naar een uitdagende en leerzame oefenplek voor je medische specialiteit? Bij ons krijg je de kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Junior Oefenplek (Practischoplek) (m/v)
voor 1 jaar (per week 1 F1070)

De Vacature

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Je wordt begeleid door een ervaren specialist. Je wordt begeleid door een ervaren specialist. Je wordt begeleid door een ervaren specialist.

De vacature heeft te maken met de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.

Als Junior Oefenplek werk je, 6 maanden aan de vooruitgang van de gezondheidszorg van patiënten met een chronische aandoening. Het is een unieke kans om te werken aan de vooruitgang van het gezondheidszorgsysteem van patiënten met een chronische aandoening.



- Performance coach at Boels Dolmans Procyclingteam
- Human Movement Scientist at SportMáx (Máxima Medical Centre)
- Sport Scientist at PSV Eindhoven
- Junior researcher at St. Maartenskliniek
- Clinical Studies Specialist at Medtronic Bakken Research Center
- Researcher Orthopaedics at ViaSana clinic
- Co-founder / CEO at Elite Personal Fitness
- Physical Therapist and Performance analyst KNVB YU-19
- PhD student (anywhere)

 Maastricht University

Application deadlines to start in September 2020



 Go the extra mile


- **Non-EU/non-EEA-students**
up to and including 1 May 2020
- **EU/EEA-students**
up to and including 1 June 2020

Admission-related questions?

Please visit the stand from the Board of Admission at the information market for a personal talk with our staff members





Hi, my name is Lieke from the Netherlands, **Human Movement Sciences master's student**

Follow me on Instagram and find out more about my study experiences and my life in Maastricht!

extramile_lieke

“After I graduate I would like to research the relationship between nutrition and performance. A dream job would be to become involved in the national ladies soccer team.”

 Maastricht University

 Go the extra mile

Quote from HMS alumnus:

*"I would like to thank all the organisers of this master,
I think that the quality of this course was very high and
I think I acquired very important skills thanks to this program.
Keep up the good work for the future, I will recommend it
if someone will ask me about it"*

**Good luck with your study selection
and we hope to see you in Maastricht!**

 Maastricht University

 Go the extra mile

Contact information

Lex Verdijk
lex.verdijk@maastrichtuniversity.nl
Sports & Nutrition

Bart Bongers
bart.bongers@maastrichtuniversity.nl
Health & Rehabilitation

 +31 (0)43- 388 5798

 www.maastrichtuniversity.nl/fhml

 www.maastrichtuniversity.nl/fhml/contact

 /um.fhml

 [health.medicine.lifesciences](https://www.instagram.com/health.medicine.lifesciences)