



IDROTTSFYSIOLOGI RIKSGRÄNSEN 14/4-18/4 2018

Fördjupningskurs i idrottsfysiologi för
prestationsförbättring



”Att välja rätt träningsupplägg med hänsyn till träningsgrad och ambitionsnivå”

Konditionsträning och uthållighetsträning, Respiration, Återhämtning,
Omgivningsfysiologi, Alkoholens effekter vid träning

med **Mikael Mattsson**; Medicine doktor i fysiologi vid Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm och gästforskare vid Stanford University i San Francisco.

I kursen ingår även: lavinkunskap, bestigning av Nordalsfjellet samt topptur. De praktiska momenten delas in så att de passar både nybörjare och avancerade skidåkare.

Anmälningssblankett och mer information finns på www.svenskidrottsmedicin.se

Kansliet informerar!

Från och med 2018 har du som medlem ingen prenumeration på Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.

Möjligheten att logga in för att läsa tidskriften har

utnyttjats av ett fåtal medlemmar vilket inte motiverar kostnaden för samtliga medlemmar.

Hör av dig till kansliet om du har några frågor.

SFAIM bjuder in till Vårmöte i Stockholm under temat:



TILLSAMMANS

HUR GÖR VI? HUR BÖR VI?

Genom tvärprofessionella presentationer och vetenskapliga diskussioner ges ett uppdaterat kunskapsläge kring vanliga tillstånd inom idrotten, träning, kost och doping med ambitionen att sammanfatta vårt gemensamma synsätt.

När: 26-27 april 2018

Var: Aula Medica, Karolinska institutet, Stockholm

Anmälan: www.svenskidrottsmedicin.se

Abstract: Anmälan senast 4 mars till anders.stalman@ki.se

Frågor: SFAIMs kansli kansli@svenskidrottsmedicin.se



VÅRMÖTE 2018

AULA MEDICA, KAROLINSKA INSTITUTET, STOCKHOLM

TORSDAG 26 april 2018

09.00 – 10.30

REHABILITERING EFTER HÄLSENERUPTUR

MODERATOR: EVA ZEISIG

- Val av behandling och komplikationer
- Rehabilitering och komplikationer under rehabilitering
- Återgång till idrott

Medverkande: Katarina Nilsson Helander, Annelie Brorsson, Håkan Alfredson, Christer Rolf, Roland Thomée

10.30 – 11.00

F I K A

11.00 – 12.30

KORSBANDSKIRURGI

MODERATOR: MAGNUS FORSSBLAD

- Indikationer, selektion, akut/elektivt etc, vad händer om man väntar? - Kalle Eriksson
- Teknik (graft/fixation/portaler) - Björn Engström
- Rehab/uppföljning - även icke-op - Joanna Kvist
- Return-to-sport - Markus Waldén
- Resultat - Kristian Samuelsson

12.30 – 13.30

LUNCH

13.30 – 15.00

FYSIOLOGI, KOST, ÅTERHÄMTNING

MODERATORER: EVA ANDERSSON, JESSICA NORRBOM

- Träning och arvs massa - Carl Johan Sundberg, professor, KI
- Intervallträning - perspektiv från elitidrott och forskning - HC Holmberg, professor, Mittuniversitet Östersund.
- Kost och träningsanpassning - Eva Blomstrand, professor GIH
- Kombinerad styrke- och konditionsträning – positiv eller negativ träningsrespons - Marcus Moberg, med dr, GIH
- Antiinflammatoriska läkemedel hämmar muskeltillväxt och styrkeutveckling vid styrke träning”- Tommy Lundberg, med dr, KI
- Elitidrottarens energi- och näringsmässiga utmaningar - Linda Bakkman, med dr, näringsexpert SOK

15.00 – 15.30

F I K A

-
- 15.30 – 17.00 **HJÄRNSKAKNINGAR**
MODERATOR: BENGT GUSTAFSSON
- Bengt Gustafsson - Specialist i Ortopedisk kirurgi.
 - Yelverton Tegner - professor i Hälsövetenskap vid Luleå Tekniska Universitet
 - Niklas Marklund - professor i Neurokirurgi vid medicinska fakulteten, Lunds Universitet
 - Lars Lundgren - Leg. fysioterapeut, Specialist i Idrottsmedicin
-

17.00 - 17.15 **HEDERSFÖRELÄSNING**

17.15 -18.00 **HEMLIGT PASS**

FREDAG 27 APRIL 2018

- 08.00 – 9.30 **HJÄRTAT – KROPPENS VIKTIGASTE ORGAN?**
MODERATOR: MATS BÖRJESSON
- Är rytrubbningar vanligare hos idrottare? - Frieder Braunschweig
 - Imaging - lösningen för att hitta bakomliggande hjärtsjukdom? - Peder Sörensson
 - Den medelålders hösäcken som vill springa maraton - hur gör man? - Mikael Dellborg
 - Akut omhändertagande på idrottsarenan - när det ändå händer. - Jakob Johansson
-

09.30 – 10.00 **F I K A**


- 10.00 – 11.30 **HÖFTER - FEMOROACETABULÄR IMPINGEMENT**
MODERATOR: ANDERS STÅLMAN
- Bakgrund/historik – Anders Stålmán
 - Symtom, utredning, indikationer för kirurgi - Mattias Aldén
 - Post op rehab - Tobias Wörner
 - Icke kirurgisk behandling - Alexander Musi Wennergren
 - Resultat av kirurgi, långtidsprognos - Mikael Sansone
-

11.30 – 12.00 **ÅRSMÖTE SFAIM**

12.00 – 13.00 **LUNCH**

13.00 – 14.30 **FRIA FÖREDRAG**

- 14.30 – 16.00 **DOPING KOSTTILLSKOTT**
MODERATOR: SVERKER NILSSON
- Dopad av misstag med kosttillskott - Niklas Lindstedt
 - Definition kosttillskott och varför vanlig mat alltid är bättre - Marina Sjöberg
 - Dopingkommissionens syn på kosttillskott - Åke Andren-Sandberg
 - Consensus Kosttillskott inom svensk idrott - Sverker Nilsson
-



Tillsammans gör vi skillnad
och skapar goda förutsättningar
för mer rörelse i barns vardag!

24 januari
Kl. 9.00–16.30
Umeå

Alla barns rätt till rörelserikedom

– från rekommendation till verkstad

Välkommen till en regional konferens med nationellt intresse!

Kom och ta del av hur vi kan skapa en främjande miljö och rörelserikedom för våra barn. Få inspiration från experter och verksamheter som visar exempel på hur fysisk aktivitet i tidig ålder kan ge en bra start till ett aktivt liv.

Dagen är till för dig som möter barn i din yrkesroll eller arbetar strategiskt med barns hälsa. Du arbetar till exempel inom förskolan, grundskolan, elevhälsan, fritidsverksamhet, hälso- och sjukvården, idrottsrörelsen, föreningslivet, politiken eller näringslivet.

24 januari kl. 9.00–16.30

Fullmäktigesalen på Landstingshuset i Umeå eller via video på Lycksele lasarett eller Skellefteå lasarett.

Utdrag från programmet

Betydelsen av fysisk aktivitet för ungas hälsa – Carl-Johan Sundberg, Karolinska Institutet

Från riktlinjer till verkstad – Irene Nilsson-Carlsson, Socialstyrelsen

En aktiv och hälsosam livsstil i familjen – Anja Nordenfelt, verksamhetschef, En Frisk Generation

Anmälan senast 17 januari 2018. Deltagandet är till självkostnadspris. [Klicka här för att komma till anmälan.](#)

För frågor kontakta: cecilia.edstrom@vll.se

VÄRLDENS BÄSTA
Hälsa2020

 Svenska
Läkaresällskapet

 Västerbottens
läns landsting