

Fördjupningskurs i Idrottsmedicin med inriktning HOCKEYMEDICIN

Preliminärt program 17-18 augusti 2019

Dag 1	Dag 2
Registrering 08.00-0830	Sammanfattning av dag 1 08.30
Hockeymedicin – lite historik samt nutid	Tidig rehabilitering, vecka 1-3 – vikten av dagligt utvärderad rehabiliteringsplan. Tänja på gränserna?
Skadepanorama – vilka skador talar vi om? Aktuell skadestatistik från SHL	Åter till egen prestation, åter till lagets träning, åter till match? – hur vet vi att spelaren är redo?
Det Hockeymedicinska teamet – samarbete mellan olika professioner, vikten av rutiner, spelaren i centrum. Goda exempel. Vårdgivaransvar inom idrotten	Utredning av skada – Vilken nytta har vi av MR-undersökning, rtg samt annan bilddiagnostik? Ger den vägledning om prognos vad gäller åter till spel? Kan en bild säga att spelaren är klar för match?
Prevention – vad gör vi för att skadorna inte skall uppkomma? Hur förhindrar man akuta skador att uppkomma. Är en bra grundträning preventiv för att undvika skada? Kan vi undvika sjukdomar? Goda exempel från SHL.	Fysikalisk behandling som rehabilitering och prevention – Massage, foam roller, laser, manipulationer, elassisterad träning, tejpning. – Vi går igenom det stora blocket av olika former av behandling på ishallen, hur och varför?
Hantering av Akuta skador vid match och träning – hur gör vi i praktiken i båset, på isen samt i medicinrum?	Mediciner / Doping – Användande av NSAID, hantering av mediciner, Doping.
Lunch	Sammanfattning samt Slut för dagen 16.30
Akuta skador forts	
Tidig rehabilitering, dag 0-3 – den akuta fasen av rehabiliteringen, gör rätt direkt, hur anpassar vi evidens om långsiktig rehabilitering till det korta perspektivet? Hantering av hjärnskakning i det tidiga skedet	
Slut för dagen 16.30	

Föreläsare: Yelverton Tegner, Ulf Nordström, läkare Örebro Hockey, Stefan Kauppinen, läkare Växjö Hockey, Christian Schumacher Naprapat Djurgården IF, Andreas Frostemark Fysioterapeut HV 71, Tomas Lihagen, fysioterapeut Örebro, Luleå Hockey Medical Team

Program med föreläsare är preliminärt och kan komma att ändras gällande detaljer. Innehållet i stort kvarstår dock.

Kursansvarig: Lars Lundgren, leg sjukgymnast, specialist i Fysisk aktivitet och Idrottsmedicin

Luleå Hockey Medical Team

