



Vålådalens fjällstation



***”Idrottsmedicin nästa steg –
från mekanik till mekanism”
Vålådalen 20-24 mars 2012***



*Naprapater på kurs: Ole Weel Sanne, Urban Juneholm,
Anna Lundeberg, Petter Johansson*

Åtta läkare, fyra naprapater, en ortopedingenjör, en personlig tränare, femtiosex sjukgymnaster samt en sjuksköterska från hela Sverige samlades på eftermiddagen den 20 mars i Vålådalen för fortbildningskurs i idrottsmedicin. Per Renström hade satt ihop ett gediget program där de senaste rönen inom idrottsmedicin presenterades. Det vetenskapliga programmet inleddes med senans skador och läkning, styrketräning efter senskador, använda cortison eller NSAID?, finns det någon evidens för stötvåg och sklerosering? samt rehabiliteringsprinciper för häl- och patellarsena. Idrottshjärtat, gener och prestation, gendoping, aktuellt gällande doping samt fysisk aktivitet som prevention och behandling vid olika sjukdomstillstånd inledde den andra dagen innan vi efter lunch fick teknikträning i längdskidåkning. Resten av dagens föreläsningar handlade om hamstringsskador och avslutades sedan med valfria workshops.

På kvällarna efter en snabb men mycket god middag var det inledande uppvärmningsgymning och därefter hårda dueller i både innebandy och volleyboll. Öst, väst, norr och syd tävlade mot varandra och det är lite oklart om det gick riktigt schysst till då vissa lag värvade sina deltagare.

Tredje dagen började med stressfrakturer, fortsatte med maximal syreupptagningsförmåga och molekylära mekanismer bakom anpassning till uthållighetsträning. Idrottsanemi och sann anemi samt oklar trötthet hos elitidrottare avhandlades. Efter snabb lunch var det åter dags att ge sig ut i spåret och det var många deltagare som hade svårt att gå efter denna dags skatinginstruktion. Det sena passet med föreläsningar ägnades åt korsbandsskador. Kvällarna avslutades efter de fysiska duellerna i sporthallen med trevligt mingel i puben.

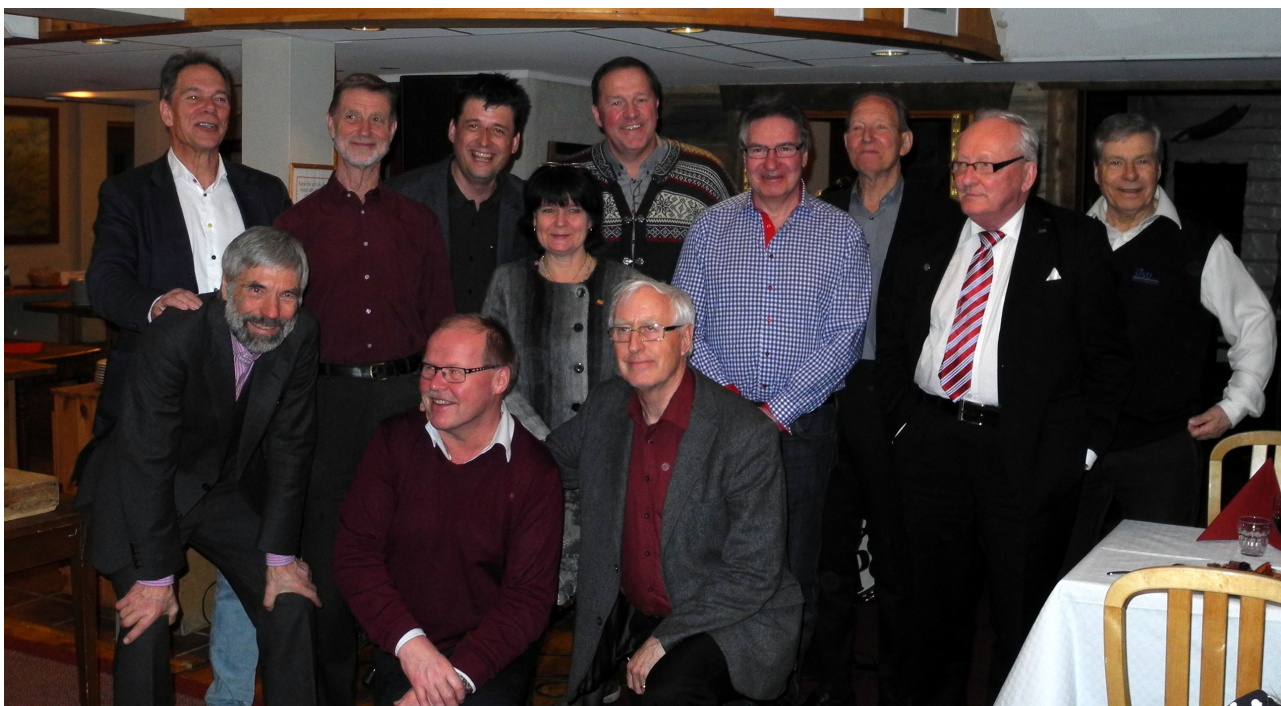
Arenasäkerhet, idrott och astma, snus prestation och hälsa samt muskelglykogenets roll för prestation inledde den fjärde kursdagen. Den fortsatte med redovisning av samband mellan skador

och prestation inom elitfotboll. Broskskador, Bone bruise samt rehabilitering av brosk- och meniskskador följde och efter eftermiddagens fria aktiviteter såsom ytterligare skidåkning avslutades den med frågeställningen -vem är kvinna inom idrotten? samt diskussion om ungdomar tränas rätt idag.

Kvällen hade middag med uppträdande samt efterföljande dans där vår egen kollega Ole Weel Sanne lärde alla som ville pjäxdans.

Den avslutade förmiddagen innehöll det senaste om fotleden (kronisk instabilitet, impingement, broskskador osv) innan vi alla skildes åt.

Det var hög nivå på föreläsningarna och mycket intressant att få ta del av föreläsarnas mångåriga erfarenheter. Nedan ses en bild på alla föreläsare förutom Henning Langberg , Lars Peterson, Harald Roos och Carl Johan Sundberg.



Kursens föreläsare; övre raden från vänster: Tomas Lihagen, Björn Ekblom, Mats Börjesson, Karin Henriksson-Larsén, Roland Thomeé, Jan Ekstrand, Bengt Saltin, Bengt Eriksson, Bengt Sevelius. Undre raden från vänster: Arthur Forsberg, Tönu Saartok, Per Renström

Att kursledningen lyckats få dit Bengt Saltin som med fyra olika föreläsningar delgav oss sina erfarenheter var mycket uppskattat.

Dessa kurser som Svensk förening för Fysisk aktivitet och idrottsmedicin anordnar är mycket lärorika för oss naprapater samt de diskussioner yrkeskårer emellan är mycket givande. Många skratt och roliga minnen tar man med sig hem.

Vi fyra naprapater som var i Vålådalen hoppas att ovanstående summering av kursen skall inspirera fler naprapater att anmäla sig till liknande kurser. Allt om dessa går att läsa på www.svenskidrottsmedicin.se .

***/Anna Lundeberg
Leg. naprapat
Certified Sportsmedicine Therapist***

