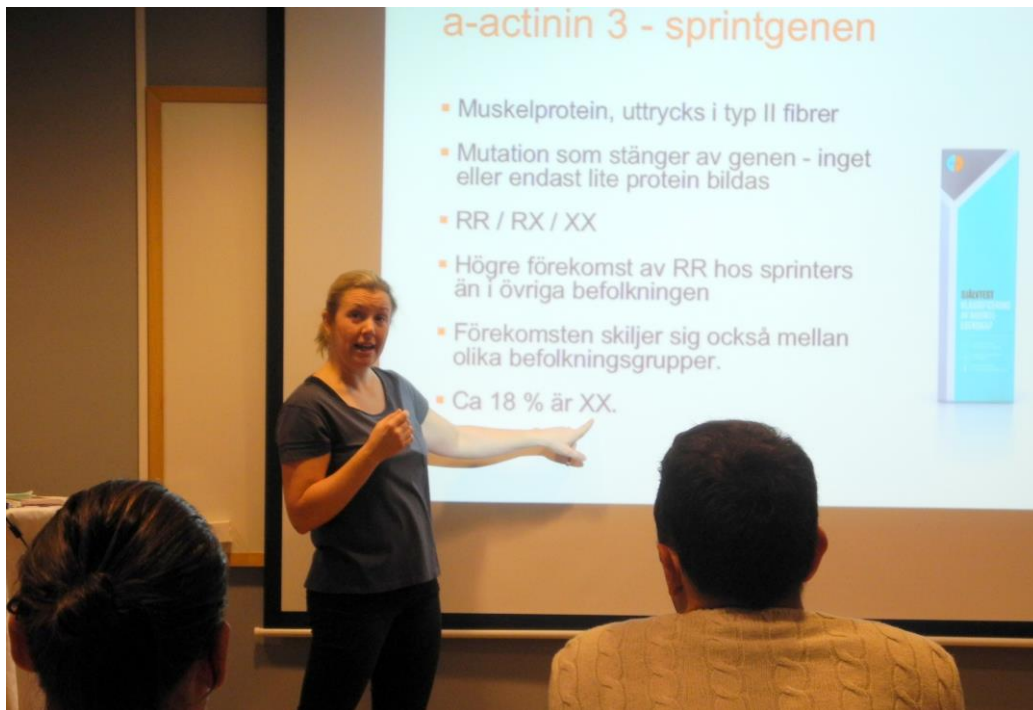


RAPPORT FRÅN FÖRDJUPNINGSKURS I ÅRE



Naprapater från hela Sverige samlades i Åre på eftermiddagen den 4 februari för en fördjupningskurs i idrottsmedicin. Temat för kursen var *"Hur kan vi motivera våra patienter till ökad rörelse? - en kurs med argument hämtat från den senaste forskningen och med praktiska inslag och förslag på övningar"*.

Som föreläsare hade naprapatsektionen bjudit in Jessica Norrbom, Medicine doktor i fysiologi. Jessica är forskare inom muskelfysiologi på Karolinska Institutet samt jobbar som Lic. Personlig Tränare, Lic. Mamma BootCamp®-instruktör och Mammamagetränare.

Syftet med kursen var att ge en fördjupad kunskap i träningsfysiologi för att kunna hjälpa patienterna att öka sin fysiska aktivitet. Vi vet ju alla hur fantastisk människokroppen är på att anpassa sig till omgivningens krav. Under kursen gick Jessica igenom hur kroppen anpassar sig till träning och vilka faktorer som påverkar hur stort träningssvaret blir. Motivationsfaktorer och framgångsfaktorer för att få lyckade resultat med sina patienter varvades med hur vi kan få patienterna att undvika stillasittande. Fakta om vikten av att variera sin träning (konditionsträning/styrketräning/HIIT) och varför det är så diskuterades samt en genomgång av övningar som är lätta att lära ut till patienter. Jessica pratade om utvecklingen då vi tränar – kan alla bli bra? hur bra kan vi bli? eller kan bara en viss förbättring uppnås? Vilken roll våra gener spelar för träningssvaret och om gentester som i dagsläget går att köpa på tex Apoteket verkligen fungerar. Alla dessa frågor besvarades med forskningen som grund. Föreläsningarna avslutades med temat *"Hellre tjock och vältränad än smal och otränad"* och träning för äldre individer.

Kursen var indelad i tre pass och varvades med egna aktiviteter där deltagarna hade nysnö i pisten varje dag, körde bra spårade längdspår uppe i Björnen eller på Åresjön eller var kvar på hotellet och gymmade/simmade. En deltagare bockade av en efterlängtd dröm på sin "bucketlist" – då hon tillsammans med sju män från en däckfirma deltog i en tre timmars skoterutflykt på Renfjället. Hon kom som mest upp i 70 km/h och var mycket lycklig när vi på lördagskvällen samlades för avslutning med middag och showen "Wallmans on tour".

Naprapatsektionens plan är att även nästa år anordna en fördjupningskurs i Åre första helgen i februari – då med ett nytt tema, så håll utkik på när inbjudan till nästa kurs kommer.



/Anna Lundeberg, Leg. naprapat, M.Sc.