

# Att anpassa sig efter vädret

För andra året i rad arrangerade naprapatsektionen en fördjupningskurs i idrottsfysiologi för föreningen i Riksgränsen.



Efter att undertecknad varit insnöad på kursorten i två dagar började kursdeltagarna anlända då vägen återigen öppnades mellan Björkliden och Riksgränsen. Onsdagen den 3 maj samlades naprapater, läkare och sjukgymnaster/fysioterapeuter för fördjupningskurs idrottsfysiologi med syfte att ge en fördjupad kunskap i idrottsfysiologi för att kunna hjälpa våra patienter att optimera deras träning. Föreläsare var precis som förra året Mikael Mattsson, PhD, lektor på GIH och för närvarande gästforskare på Stanford University.

Efter en inledning med historik om Riksgränsen började Mikael Mattsson sina föreläsningar med *Konditions- och uthållighetsträning, vad fungerar?*

De snöade ymnigt på torsdagsmorgonen då deltagarna fick lära sig att använda sond och transeivers genom att leta efter en nedgrävd ryggsäck. Vi förflyttade oss sedan in i värmen där Morgan Eriksson, som ansvarar för lavinsäkerheten i Riksgränsen, höll lavinkurs för oss. Hans budskap är att alla skall förstå att vi måste lära oss att följa naturens egna krafter. Att ha säkerhetsutrustning är ett krav men det viktigaste är att lära sig att se i naturen vilka förutsättningar som råder just nu, d v s kontrollera snölager, se vilket håll det blåst ifrån då senaste snön kom, vilken temperatur det varit, prata med ortsbefolkningen och på så sätt bilda sig en uppfattning om vilka förhållande som gäller just nu. Efter lunch var planen att gå upp på Nordalsfjället men det blåste för mycket samt var flatljus ute så det var inte mycket man kunde se. En tredjedel av gruppen valde att gå på en tur med snöskor med guide medan resterande hade en "offpist-clinic" med den andra guiden. P g a av vädret avslutade

vi dessa gruppövningar lite tidigare och la in kommande föreläsningar om *Återhämtning* och *Omgivningsfysiologi* istället. Middagen var bokad på Lappis, första backrestaurangen, som har fantastiska panoramafönster med utsikt över fjällen. Nu var det dock ingen sikt men mycket trevlig stämning och de höll restaurangen öppen endast för vår grupp.

Fredagsmorgonen inleddes med ett långt föreläsningsspass om *Träningsplanering* samt *Individualisering av träning*; om det går att optimera och planera träningen utifrån gener och teknologi. Hela förmiddagen var avsatt till detta med avbrott för gruppdiskussioner. Toppturen var planerad som ett eftermiddags/kvällsarrangemang med matsäcksmiddag för att utnyttja att det så här års är ljus nästan dygnet runt här uppe. Det hällregnade och blåste väldigt mycket men efter mycket om och men och kursledningens hot om att vi kunde gå med stighudar på parkeringen om ingenting annat fungerade blev vi bussade till Narvik och fick gå upp på berget *Sovande Drottning*. Det regnade vid starten men vid vår matpaus började det lätta upp och vi såg solen och fjordarna. Hade vädret varit med oss hade vi kunnat se Lofoten från toppen men nu såg vi knappt varandra innan vi åkte tillbaka ned genom björkskogen. Lyckliga över att ha kunnat genomföra denna topptur avslutades kvällen i lobbybaren.

Lördagen, som inleddes med lite sol, fick nu alla fritt disponera med skidåkning och afterski innan vi avslutade dagen med föreläsning om *Alkohol och idrott*. Mikael presenterade den senaste forskningen och vad han med sina medförfattare kunde sammanfatta i kunskapsöversikten om alkohol och idrott som kom 2014 (beställd och finansierad av IQ och Riksidrottsförbundet). Vi sammanfattade kursen innan lördagsmiddagen som precis som första middagen intogs i hotellrestaurangen.

På söndagen kunde de deltagare som ville åka skidor innan de begav sig hemåt med tåg eller flyg. Lärdomen vi alla tar med oss hem är att hur duktiga vi än må vara på att operera och rehabilitera så kan vi aldrig styra över naturens egna krafter.

/Anna Lundeberg  
Leg. naprapat, M.Sc.