INBJUDAN TILL KURS I VANLIGA IDROTTSSKADOR

Akut omhändertagande - Tejpning - Förebyggande träning

När! Vart!

24 september 2020 kl. 18-21
Plats: Scandic Syd hotel Östersund

Anmälan

www.rfsisu.se/jamtland-harjedalen
Sista dag för anmälan:
9 september 2020

Kostnad

500 kr/deltagare, som fakturerars efter kursens genomförande.
Anmälan är bindande, avbokning senare än 3 dagar före tillfället gäller full debitering.

Jämtland-Härjedalen

Kursledare

Rebecca Rehn
Leg. Fysioterapeut

Frågor

Susanne Olsson
Idrottskonsulent
RF-SISU Jämtland-Härjedalen
susanne.olsson@rfsisu.se
070-647 36 67



Om kursen

Ett bra akut omhändertagande av en idrottsskada är avgörande för efterföljande läkningsförlopp. Men vid vilka skadetillstånd ska man egentligen linda? Är det alltid nödvändigt att lägga på kyla? Hur vet man när en spelare är redo att komma tillbaka till spel igen efter en skada? Detta är några av de saker vi pratar om under kursen.

Innehåll

- Några av de vanligaste idrottsskadorna och deras symtom
- Akut omhändertagande
- Praktisk genomgång av sporttejp och kinesiotejp
- Förebyggande träning
- Återgång till idrott

Vi bjuder på fika!