



FOTO: BILDBYRÅN

Hjärnskadedagen – Hjärntrappan

Hjärnskakningar inom idrotten är tyvärr vanligt och som, i värsta fall, kan ge minnesstörningar, huvudvärk och andra neurologiska symtom under hela livet.

Därför är det mycket viktigt att låta hjärnan återhämta sig långsamt efter en hjärnskakning.

Hjärntrappan hjälper dig som är drabbad att ta dig tillbaka på ett lugnt och bra sätt.

Det ger dig som ledare kunskap om viktiga delar i rehabilitering och vilka steg som behöver tas.



Kvällen leds av Anna Lundeberg, leg. naprapat, M.Sc., Certified Sportsmedicine Therapist.

Anna är verksam naprapat sedan 1997 och har efter sin egen erfarenhet av elitidrott specialiserat sig på idrottsmedicin. Hon har specialistkompetens med en Master i Idrottsvetenskap med inriktning Idrottsmedicin. Hon har mångårig erfarenhet av att jobba med att förebygga, behandla och rehabilitera idrottsskador.

26 oktober 2021
kl 18.00—20.15

Digital kvällsföreläsning

Vad är hjärntrappan?

När och varför ska detta verktyget användas?

Hur kan jag som ledare få hjälp av verktyget?

Varför är det viktigt att den som drabbats av en huvudskada tar det på allvar och rehabiliterar på rätt sätt?

Detta är några frågor som målet är att du ska ha svaren på efter den här kvällen.

► **Anmäl dig här senast 25 oktober**



Stockholm

Kontaktuppgifter: Catharina Conrad
catharina.conrad@rfsisu.se 08-627 40 60