

# Idrettsskader: akutt skade

15. november 2011



Vet du hva du skal gjøre når akutt skade oppstår under trening eller konkurranse?

**Buskerud idrettskrets og Hønefoss Sportsklubb vil i samarbeid med Drammen Sportsklinikk arrangere dette kurset som er modul 2 av 3 moduler om idrettsskader.** Det vil handle om de vanligste idrettsskadene, hvilke mekanismer som oppstår og opptreningen i etterkant.

Hvilke skademekanismer er de vanligste?  
Hva skal prioriteres ved akutte skader?  
Hvilke erfaringer har dere omkring skader i dag?  
Hva er seneste forskning omkring rehabiliteringsprosessen?

## Målgruppe:

Trenere, aktive utøvere i alle idretter, og andre interesserte.

## Kurslærer:

**Christian Gil Hedman** jobber til daglig som fysioterapeut og osteopat ved Drammen Sportsklinikk. Han er i tillegg involvert i Drammen Håndballklubb og Mjøndalen Fotball.



**Tid:**

tirsdag 15. november kl. 18.00-19.30

**Sted:**

Hønefoss Sportsklubbs klubbhus,  
Tolpinrud, Hønefoss

**Påmelding og spørsmål til:**

[Hanne-Kristin.Kvarme@nif.idrett.no](mailto:Hanne-Kristin.Kvarme@nif.idrett.no)

tlf.: 97735618 / 32016100

**Påmeldingsfrist:**

søndag 13. november 2011

**Pris:**

Kr. 250,- (faktura blir sendt ut i etterkant)

**Hjemmeside:**

[www.idrett.no/buskerud](http://www.idrett.no/buskerud)