

Goda råd som gör dig spelklar

Ring Spelklar 020-44 11 11

Idrottsmedicinsk rådgivning för dig som spelar fotboll.



Folksam



Exempel på frågor vi kan svara på

- Mitt barn stukar foten ofta. Kan man göra något för att förhindra det?
- Vad är schlatter? Jag hör många prata om det. Är det farligt?
- Min dotter nickade ihop med en kompis på träningen igår. Idag mår hon lite illa. Kan hon träna idag?
- Jag har hört att muskelbristningar på baksidan av låret är vanliga hos fotbollsspelare. Hur kan jag göra för att undvika att drabbas?
- Fick en lårkaka vid helgens match, som gör väldigt ont. Kan jag träna trots det?

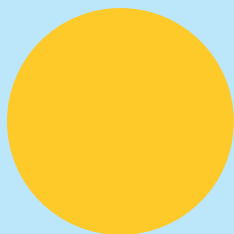
Låt inte skador sätta stopp för din passion

Vi på Folksam och Svenska Fotbollförbundet arbetar för att du alltid ska vara spelklar. Om du spelar i en klubb som är ansluten till Svenska Fotbollförbundet har du automatiskt en olycksfallsförsäkring hos Folksam som gäller under träning och match. På fogis.se kan du läsa mer om vad din försäkring omfattar.

Vi har genom åren tagit fram olika åtgärdsprogram för att hjälpa dig som spelare att förebygga skador. Senast gällde samarbetet Knäkontroll, en app som vi tog fram för att förebygga knäskador hos kvinnliga spelare. Nu har vi utökat samarbetet och tillsammans tagit fram en ny tjänst för alla fotbollsspelare, Spelklar.

Tjänsten Spelklar är en idrottsmedicinsk telefonrådgivning dit du ringer kostnadsfritt för att få personliga tips och råd om allt som hjälper dig att själv förebygga olika typer av skador och besvär för att hålla dig spelklar. Det kan handla om förslag på balans- och styrkeövningar som stärker särskilt utsatta muskler och leder, tips på uppvärmnings- och stretchövningar för att inte dra på dig fotbollsrelaterade besvär och tips på hur du själv kan behandla en redan uppkommen skada så att du så snabbt som möjligt kommer tillbaka till fotbollsplanen.





Ring Spelklar 020-44 11 11

Idrottsmedicinsk rådgivning för dig som spelar fotboll

Spelklar är den idrottsmedicinska rådgivningstjänsten dit du som spelare, ledare eller förälder kan ringa för att få råd om hur du själv förebygger skador och besvär som kan uppstå i samband med fotbollsaktiviteter. Tjänsten är ett samarbete mellan Svenska Fotbollförbundet och Folksam. Rådgivningen utförs av legitimerade sjukgymnaster/fysioterapeuter hos Aleris, alla med specialkunskap om fotbollsrelaterade besvär. Om du redan är skadad, får du tips om vad du kan göra för att bli spelklar igen. Rådgivaren kan även hjälpa dig att göra skadeanmälan till Folksam. All rådgivning dokumenteras i din patientjournal enligt Patientjournallagen.

Obs! Vid akuta skador ska du alltid ringa 112. Om din rådgivare på Spelklar misstänker att du behöver medicinsk vård kommer du bli rekommenderad att vända dig till lämplig vårdgivare.



Spelklar 020-44 11 11

Telefonrådgivningen har öppet
vardagar 08.00-17.00.

Mer information hittar du på
folksam.se/spelklar

