



Rutin skador Kropps dam 26/27

- Bakgrund:** Föreningen har tecknat ett avtal med Fyrbodals Hälsoption för säsongen 26/27, som varje vecka besöker dam/herr-laget en timma för behandlingar i hallen. Utöver detta finns möjlighet till individuell behandling vid de situationer som kräver det.
- Syfte:** Ha en tydlig rutin för hur vi agerar när spelare är i behov av behandling för att komma tillbaka till träning/matchspel.
- Mål:** Det ska vara tydligt för spelare/ledare vilka insatser som vidtas för att spelare så snabbt som möjligt ska komma tillbaka från skada/överansträngning.

Veckovisa besök:

Fyrbodals Hälsoption kommer att vara på besök under en timma/lag varje vecka för att behandla spelare på plats, under dessa besök kommer de att kunna fånga upp så mycket som möjligt i respektive trupp på plats i hallen.

Skador på träning/match:

Vid skador som uppstår på träning/match ringer spelaren själv till Folksams tjänst "Råd och vård för Idrottsskador" på **020-44 11 11** (öppet vardagar 08:00-17:00).

Där får du prata med en Fysioterapeut som gör en första bedömning på telefon och därefter kan hjälpa till med bokning tid till en fysioterapeut eller läkare. Läkaren kan både undersöka samt vid behov boka in röntgen/MR.

OBS denna väg gäller enbart skador som orsakats direkt på träning/match, ej överbelastningsskador!

Akuta skador som kräver akut vård:

Ta dig till närmsta akutmottagning, kontakta därefter Folksam på **020-44 11 11** (öppet vardagar 08:00-17:00), för att anmäla skadan, samt söka ersättning för akutbesöket.

Överbelastningsskador:

Skador som inte direkt orsakats av en specifik händelse i samband med match/träning, behandlas primärt under de veckovisa besöken från Fyrbodals Hälsoption. Vid behov av behandling utöver dessa besök, eller skador där ej "Råd och vård" kan hjälpa till, kan i samråd med behandlare från Fyrbodals Hälsoption boka besök hos fysioterapeut Karin Olofsson på Stora Höga Läkarhus. Karin kontaktas **enbart via SMS på 0737574413** för att boka behandling, dessa behandlingar kostar 200kr/tillfälle och bekostas av spelaren. (Maxbelopp under 12 månader är 1450kr, därefter går högkostnadsskyddet från regionen in, och besöken blir då kostnadsfria)

Frågor:

Vid ev frågetecken kring sjukvård kontakta kansliet på 079-3413068 eller info@kroppskultur.com