

A man and a woman in medical scrubs are smiling. The man is wearing dark blue scrubs and has a stethoscope around his neck. The woman is wearing light blue scrubs and has a stethoscope around her neck. They are standing against a dark blue background with abstract yellow and blue shapes.

Välkommen till
EN FÖRELÄSNING OM
Skador och rehab inom hockey

INNEHÅLL

Kvällen

- Praktikertjänst - Om oss
- Vad händer hos barn och ungdomar i tillväxtåren
- Vanliga skador
- Hur skall man träna?
- Hur kan man förebygga



PRAKTIKERTJÄNST

För er skull

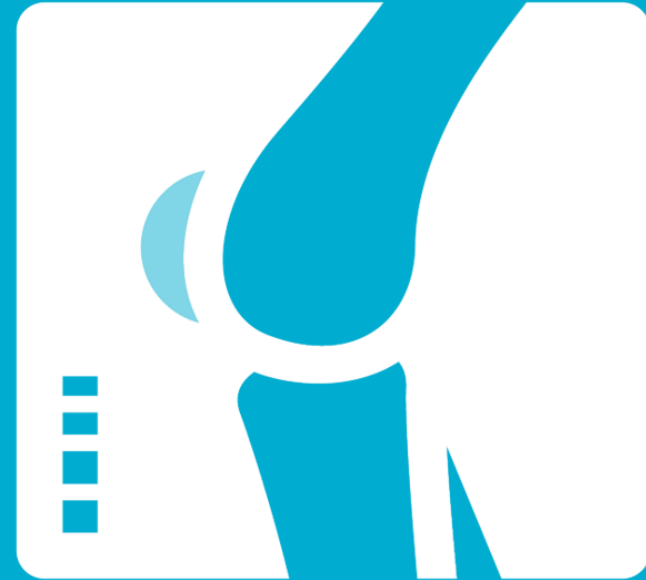
- Praktikertjänst sedan i juni
- Ägs av de som arbetar
- Nio kliniker
- Ultraljud
- Idrottsmedicin



FÖRDELAR MED OSS

Rehab Tullinge

- Snabb tid = Akut
- Erfarna terapeuter
- Nära
- Lokaler för rehab



TERAPEUTER

Vilka är vi?

- Adam
- Tobias
- Carro
- Rebecka
- Johanna
- Jimmy



Hur skall ni göra

Ring!

- Prata med förälder
- Be dem ringa till 08-409 150 50
- Kontakta via 1177
- Boka via 1177



BARN OCH UNGDOMAR

Vad händer när de växer?

- Växer snabbare i perioder
- Känslig för förändringar och höjd belastning
- Tillväxtzoner & Fästen
- Puberteten
- Barn utvecklas olika
- Koordinationen förändras (Försämrar) under perioder



BARN OCH UNGDOMAR

När skadar de sig

- Överbelastningsskador
- Underåterhämtningsskador
- Akuta skador
- Blandningen



BARN OCH UNGDOMAR

När skadar de sig

- Tacklingar
- Fall/krock/puck på sig
- Överbelastning
- Tillväxtrelaterade



VANLIGA SKADOR

Där vi som Fysios kan hjälpa till med rehab

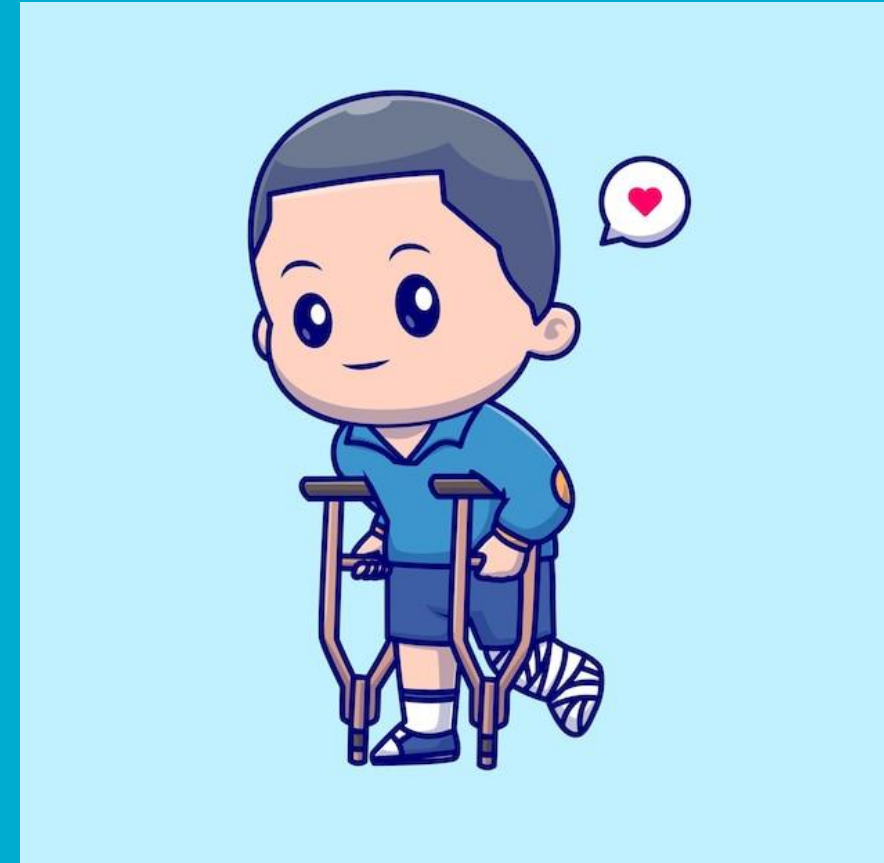
- Rygg och nacksmärta
- Axlar – AC och nyckelben
- Ljumske/höft
- Ledskador
- Kontusionsskador
- Huvudskador



VANLIGA SKADOR

Specifika diagnoser hos barn och ungdomar

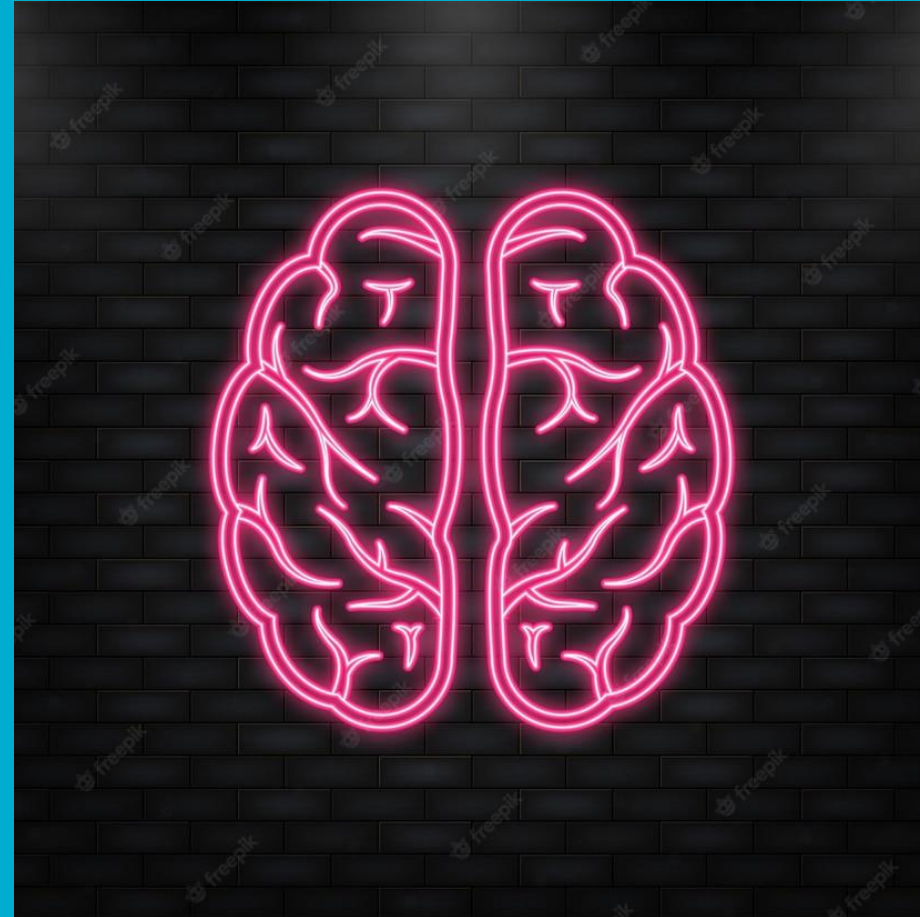
- Ryggsmärta
- Knän
- Cevers
- Green stick



VANLIGA SKADOR

Hjärnskakningar

- Långvariga symptom
- Färdig med rehab!
- Hjärntrappan - Mer sen :)
- Psykologiska faktorer
- Fysio_hjärnskakning Instagram



ALLMÄNT OM TRÄNING OCH BARN

Viktigt att veta

- Barns muskler tröttnas långsammare
- Högre aerob förmåga
- Högre andel typ 1 fibrer
- Barn återhämtar sig bättre
- Barn kan träna högintensivt



ALLMÄNT OM TRÄNING OCH BARN

Viktigt att veta

- Fett som energikälla
- Barn svettas mindre
- Styrketräning - Ej negativ tillväxt
- Variation av rörelser
- Totala belastningen räknas



STYRKETRÄNING

Hur skall barn träna

- Teknik och kontroll
- Variation av övningar
- Neuromuskulär styrka
- Barn lär sig olika snabbt
- Stor variation i utveckling



STYRKETRÄNING

Vad gäller?

- Ryggens position
- Knä över tå
- Knä inåt?
- Elitsatsning
- Pyramiden



HUR KAN MAN "FÖREBYGGA"

Riskminimera

- Värm upp ordentligt
- Rätt skydd
- Hela hjälmar
- Kontrollera isen



HUR KAN MAN RISKMINIMERA

Vad kan vi hjälpa till med

- Belastnings monitorering
- Styrketräning?
- Hamstrings
- Knäkontroll
- Axlar



HUR KAN MAN RISKMINIMERA

Viktiga punkter

- Låt rehaben ta tid
- Hitta gemenskap och lösningar
- Inkludera barn vid rehab
- Kunskap - Lär barnen vad som händer



Akut skada

Peace & Love

- | | | |
|--------------|---|---|
| P |  | PROTECTION
Avoid activities and movements that increase pain during the first few days after injury. |
| E |  | ELEVATION
Elevate the injured limb higher than the heart as often as possible. |
| A |  | AVOID ANTI-INFLAMMATORIES
Avoid taking anti-inflammatory medications as they reduce tissue healing. Avoid icing. |
| C |  | COMPRESSION
Use elastic bandage or taping to reduce swelling. |
| E |  | EDUCATION
Your body knows best. Avoid unnecessary passive treatments and medical investigations and let nature play its role. |
| & | | |
| L |  | LOAD
Let pain guide your gradual return to normal activities. Your body will tell you when it's safe to increase load. |
| O |  | OPTIMISM
Condition your brain for optimal recovery by being confident and positive. |
| V |  | VASCULARISATION
Choose pain-free cardiovascular activities to increase blood flow to repairing tissues. |
| E |  | EXERCISE
Restore mobility, strength and proprioception by adopting an active approach to recovery. |

Akut skada

Peace & Love

- Undvik antiinflammatoriskt
- Optimism
- Education

