

Svenska Gymnastikförbundet Medicinsk Support

På gymnastikförbundets hemsida hittar du mycket information kring arbete med skador/ohälsa och hälsofrämjande arbete. [Medicinskt stöd | Svenska Gymnastikförbundet](#)

Under de medicinska sidorna på gymnastikförbundet finner du det du behöver veta kring:

- [Medicinskt nätverk](#) - Medicinska resurser ute i landet att ta hjälp av Malmökontakter nedan:

Gusvav Nilsson, leg. Fysioterapeut, Landslagsuppdrag GF	Malmö Idrottsklinik, Kalendegatan 20, Malmö	Mail: gustav.nilsson@malmoidrottsklinik.se
Jessica Mattsson, leg. Fysioterapeut, Landslagsuppdrag GF	Malmö Idrottsklinik, Kalendegatan 20, Malmö	Mail: jessica.mattsson@malmoidrottsklinik.se
Johanna Nilsson, leg. Fysioterapeut, Landslagsuppdrag GF	Malmö Idrottsklinik, Kalendegatan 20, Malmö	Mail: johannanilsson@hotmail.com
Nina Nilsson, leg. Fysioterapeut	Kiropraktorkliniken Laurin, Geijersgatan 8 21618 Limhamn	Mail: info@sydkustensfysio.se
Rickard Dahan, leg. Fysioterapeut	Kulan Idrottsskadezentrum Eric Perssonsväg 5, Malmö	Mail: info@kulanic.se , www.kulanic.se
Tobias Lundgren, leg. Fysioterapeut	Palmer friskvård AB, Malmö	
Sara Rang, Nutritionist och IOC dipl. idrottsnutritionist	Öresund Nutrition, Särlövsvägen 35, Malmö	E-post: sara.rang@malmoidrottsakademi.se

- [Medicinskt supportteam](#) - Landslagsfysios och deras arbete
- [Samarbeten vårdaktörer](#)
- [Skaderegistrering](#)
- [Forskning och studier](#)
- [Stödmaterial](#)
 - **BAS-programmet - ett gymnastiskt basträningsprogram** med syfte att stärka balans, koordination, kontroll och styrka inom de vanligaste gymnastiska problemområden. [BAS-programmet - ett gymnastiskt basträningsprogram | Svenska Gymnastikförbundet](#)
 - **Energibrist och Ätstörning** - tecken, förebyggande och handlingsplan. [Energibrist och Ätstörning | Svenska Gymnastikförbundet](#)
[Hybridprogram för ätstörningar | Svenska Gymnastikförbundet](#)
 - **Information och rekommendationer vid kort och långflyg** - tips till dig som ska resa! [Information och rekommendationer vid kort och långflygning | Svenska Gymnastikförbundet](#)

- **Kostregi innan, under och efter tävling** - Stöd i matintag för att förbättra din insats i samband med tävling.
[Kostregi innan, under och efter tävling | Svenska Gymnastikförbundet](#)
- **Medicinska åtgärdstrappan** - vägledning för återgång till träning efter skada.
[Medicinska åtgärdstrappan | Svenska Gymnastikförbundet](#)
- **Rekommendationer infektion** - råd kring infektioner; hur du förebygger och hur du som aktiv kan träna efter infektion.
[Rekommendationer infektion | Svenska Gymnastikförbundet](#)
- **Riktlinjer för stretch och rörlighetsträning** - vad bör du som gymnast och ledare tänka på i samband med att du bedriver stretch och rörlighetsträning.
[Riktlinjer för stretch och rörlighetsträning | Svenska Gymnastikförbundet](#)

Föreläsningar:

Statistik och skador: [VN 000355 L65 VR410 16x9 2m30s 230505J \(youtube.com\)](#)

Fötter: [Truppgymnastik del 2 - skador och återgång med fokus på fötter - YouTube](#)

Knä: [Truppgymnastik del 3 - skador och återgång med fokus på knän - YouTube](#)

Träningsbelastning och progression landning: [PowerPoint-presentation \(gymnastik.se\)](#)

Antidoping:

[Antidoping | Svenska Gymnastikförbundet](#)