

# Kurs i rehabilitering efter främre korsbandsskada

## Fredag 9 okt 2015

- 08.30 Registrering och fika**
- 09.30 Kursstart, välkomna** Roland Thomeé
- 09.40 Kunskapscentrum för hälsa och prestationsutveckling** Stefan Grau
- 09.50 Hur förbygger vi främre korsbandsskada?** Grethe Myklebust
- 10.30 Ombyte och vätske-/energistation**
- 10.40 Praktik - Träning för att förebygga främre korsbandsskada 4 stationer**
1. Balans – drop jump, 2x2 drag, enbens balans Benjamin Pedersén & Sebastian Lewander
  2. Bålstabilitet – sidoplanka, mage, höfttext Carro Niklasson, Åsa Bügler & Linda Busse
  3. Styrka – enbens linje, ”finnen”, situpshopp Eric Senorski, Hanna Jadenius & Simon Magnusson
  4. Koordination – enbens häckar, 90-gr-hopp, skridskohopp Susanne Beischer, Maja Stigert & Axel Sundberg
- 12.00 Diskussion förebyggande**  
Roland, Grethe, Joanna, Martin, Benjamin, Sebastian, Carro, Åsa, Linda, Eric, Hanna, Simon, Susanne, Maja, Axel
- 12.30 Lunch**
- 13.30 En strukturerad rehabmodell** Joanna Kvist
- 14.00 Praktik - Rehab efter främre korsbandsskada 4 stationer**
1. Inledande fas - cirkulation Benjamin Pedersén & Sebastian Lewander
  2. Tålighet – draken, snoddgång, utfall Carro Niklasson, Åsa Bügler & Linda Busse
  3. Hårdträning styrka – telemark, utfall, enbens Eric Senorski, Hanna Jadenius & Simon Magnusson
  4. Hårdträning funktion – utfall, diagonal snodd, löp häck Susanne Beischer, Maja Stigert & Axel Sundberg
- 15.00 Vätske-/energistation**
- 15.15 Diskussion rehab**  
Roland, Grethe, Joanna, Martin, Benjamin, Sebastian, Carro, Åsa, Linda, Eric, Hanna, Simon, Susanne, Maja, Axel
- 15.45 Åter till idrott** Martin Hägglund
- 16.15 Praktik - Åter till idrott 4 stationer**
1. Start/stopp-övningar – acc/dec, diagonalstopp, 8 koner Benjamin Pedersén & Sebastian Lewander
  2. Boll-övningar – handboll, basket, fotboll Carro Niklasson, Åsa Bügler & Linda Busse
  3. Reaktionsövningar – utfall snodd, puckar, maglöp Eric Senorski, Hanna Jadenius & Simon Magnusson
  4. Närbakts-övningar – enbensknuff x 2, hoppknuff Susanne Beischer, Maja Stigert & Axel Sundberg
- 17.15 Diskussion åter till idrott**  
Grethe, Joanna, Martin och Roland
- Roland, Grethe, Joanna, Martin, Benjamin, Sebastian, Carro, Åsa, Linda, Eric, Hanna, Simon, Susanne, Maja, Axel
- 17.45 Duellen - Operation eller inte?**
- Så klart alla behöver opereras! Martin Hägglund
- Så klart ingen behöver opereras! Joanna Kvist
- Så klart alla korsbandsskador kan förebyggas! Grethe Myklebust
- Auditoriet bjuds successivt in i duellen.
- 18.15 Avslut**
- 19.00 Mingel – Välkomstdrink på Restaurang Tolvan Gamla Ullevi**
- 19.30 Kursmiddag Restaurang Tolvan Gamla Ullevi**

# Lördag 10 okt 2015

## 08.30 God morgon!

### 08.30 Framtidens utvärdering

- 08.30 Vad är problemet? Roland Thomeé  
08.35 Idrottshögskolans testcenter Stefan Grau  
09.00 Rörelseanalys av danska fotbollsspelande kvinnor Mette Kreutzfeldt Zebis  
09.30 Ger funktionella tester något? Martin Hägglund  
09.40 Vilka frågeformulär skall vi använda? Joanna Kvist

### 09.50 Praktik – Utvärdering 4 stationer

1. Rörelseanalys Stefan Grau
2. Styrketest Eric Senorski & Susanne Beischer
3. Hopptest Simon Magnusson & Axel Sundberg
4. Löptest Carro Niklasson & Maja Stigert

### 10.50 Diskussion utvärdering

Roland, Stefan, Mette, Joanna, Martin, Carro, Eric, Simon, Susanne, Maja, Axel

### 11.20 Nytt inom operationsteknik

Jon Karlsson/Kristian Samuelsson

## 12.00 Lunch

### 12.45 Undersökningsmetodik knäled

Jon Karlsson/Kristian Samuelsson

### 13.05 Praktik - undersökning

Deltagare 2 och 2, handledning av Jon, Kristian, mfl.

### 13.45 Gästföreläsning – Clare Ardern, Australien

Psychological aspects on Return to Sports

### 14.15 Framtidens rehabilitering - hur blir vi ännu bättre?

- 14.15 Rehab efter en främre korsbandsskada Joanna Kvist  
14.30 Återgång till idrott Martin Hägglund

### 14.45 Diskussion framtidens rehabilitering

Roland, Joanna, Martin, Benjamin, Sebastian, Carro, Åsa, Linda, Eric, Hanna, Simon, Susanne, Maja, Axel

### 14.55 Summering

### 15.00 Avslut!