

Verksamhetsberättelse Idrottsmedicin Högland verksamhetsåret 2015

Idrottsmedicin Högland har för närvarande 98 betalande medlemmar.

Årsmötet 2015 hölls den 5/2 på Eksjö Sjukhus/Aulan. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och årets styrelse valdes. Den har bestått av Anna Ek (ordförande), Eleonore Rapp (kassör), Magnus Bodenäs, Patrick Häggström, Ann-Christin Olsson, Anton Ihrman, Christoffer Holmgren och Henrik Johanson. Revisorer har varit Lars-Göran Hassel och Ingegerd Karlsson och valberedningen har bestått av Lina Krantz, Jon Hällqvist.

I samband med årsmötet föreläste barnläkare Anna Isic och Ann Rietz om övervikt och hälsoproblem hos barn och ungdomar. Berättade bla om det vårdprogram som finns gällande övervikt och fetma bland barn och ungdomar. Betonade att alla har ett ansvar och måste hjälpas åt att ge våra barn förutsättningar för bra matval.

I Mars månad arrangerade vi två kvällsföreläsningar med tema "Träning för livet" Temakvällarna arrangerades i samarbete med Concept For Life i Jönköping och målgrupp var +55, seniorer, pensionärer personer som arbetar med seniorers hälsa.

Första föreläsning hade temat - Med fokus på hjärtat. Hjärtspecialist Jan Thollander inledde med en intressant föreläsning om hjärtat och åldrandet. efter detta var det dags för deltagarna att praktiskt testa konditionsträning med fystränare Jan-Olof "Jino" Eriksson.

Föreläsning 2 hade temat - Vad kan vi förvänta oss av kroppen när vi åldras? Ortoped Lars-Göran Hassel startade kvällen med en teorigenomgång och sedan följde ett praktiskt pass med styrka, balans, och rörlighetsträning med Leg. fysioterapeuterna Anna Ek, Christoffer Holmgren och Anton Ihrman.

I mitten av oktober anordnades en Steg 1-kurs i Idrottsmedicin i Jönköping. Intresset för kursen var stort och dryga 60 personer deltog. Kursen inleddes onsdagen den 14 oktober med en heldag tillsammans med Ingibjörg Jonsdottir som föreläste i ämnet idrottsfysiologi. Efter en hel dags sittande fick deltagarna svida om till träningskläder och testa praktiska moment i form av Beepstest, rörlighet och hoppförmåga. Till kvällen återsamlades alla för mingelmiddag med möjligheten att umgås och knyta nya bekantskaper.

Dag två varvades akut omhändertagande och praktisering av PRICE med internmedicin. Deltagarna fick jobba i mindre grupper och testa tejpning av vanliga skador. På eftermiddagen lyssnande vi till Jan Tollander, Jesper Aagesen och Ann-Christin Olsson som bland annat föreläste om astma, diabetes och infektioner.

Fredagen gick helt och hållet i ortopedins tecken. Stort fokus på akuta skador och även tid för viss djupdykning. Vi lyssnade till ortoped Robert Ihrman och sjukgymnast Jenny Walmborg som berättade om de vanligaste akuta skadorna som drabbar händer, armbågar och axlar.

Föreläsare under eftermiddagen var ortopedläkare Houman Ebrahimi och sjukgymnast Per Stenström. Det gjordes en djupdykning i cam- och pincerförändringar. Dagen avslutades med de vanligaste knäskadorna där teori varvades med praktik.

Lördagen rivstartade med Henric Lilja, idrottspsykologisk rådgivare, som introducerade oss i idrottsskadans psykologi och Emelie Andersen, kostrådgivare, höll en bra föreläsning om idrottsnutrition. Eftermiddagen ägnades åt doping, stort trauma/ATLS samt en diskussion kring praktisk etik tillsammans med Jan-Olof Svärd, kirurg. På kvällen hölls en mycket trevlig avslutningsmiddag, där majoriteten av deltagarna på kursen deltog. En tre-rätters middag avnjöts till tonerna av Nektergalen, framförd på flöjt av torsdagens föreläsare och tillika styrelsemedlem i IMH, Ann-Christin Olsson.

Under kursens sista dag föreläste ortoped Lars-Göran Hassel tillsammans med sjukgymnast Andreas Frostemark om ansikts- och huvudskador samt om akuta skador som kan drabba underben och fot. Sist ut var Anne Fältström som presenterade sin senaste forskning om korsbandsskador.

Under verksamhetsåret har vi haft fem styrelsemöten, ett i Eksjö och fyra i Jönköping. Utöver detta träffar med planering och förberedelser inför steg-1 kursen samt kontinuerlig mailkorrespondens.

Jönköping 5/1-16

Styrelsen genom ordförande Anna Ek