

IdrottsMedicin ^{2/12}

SVENSK FÖRENING FÖR FYSISK AKTIVITET OCH IDROTTSMEDICIN

Kolhydrater
i ensidig
kostdebatt

Årsmöteshandlingar



Vålådalskursen – utmärkt start på SFAIMs jubileumsår

Med Tomas Lihagen, som idégivare och mötesgeneral och Per Renström, som ansvarig för det teoretiska kursprogrammet under temat ”Idrottsmedicinens nästa steg - Från mekanik till mekanism” samlades ett 100-tal av föreningens medlemmar på årets 60-årsjubileumskurs. Lärarstaben utgjordes av ett 15-tal professorer och några docenter. Symposier, föreläsningar och gruppdiskussioner med lärarna och ”case” växades med idrottsaktiviteter, särskilt klassisk längdskidåkning, skate skidåkning, alpin skidåkning, gruppgymnastik, styrkegymnastik, volleyboll och innebandy, samt måltider, möten i baren och i storstugan. Kursen avslutades med en avslutningsfest med ett musikband med det passande namnet ”Korsbandet”.

Jag känner mig mycket privilegierad som kunde ta del av denna kurs, som blev någonting alldeles extra. Våra emeriti professorer gav högklassiga föreläsningar. Att vi har världsstjärnor i föreningen blev extra tydligt då Bengt Saltin följdes av ett danskt tv-team under veckan. Vår enda inbjudna föreläsare utanför föreningen var nyblivne professorn från Köpenhamn, Henning Langberg, som med extra krydda delgav kursen Köpenhamnsgruppens högklassiga forskning inom senområdet.

Ingen riskfri kurs

Kursen var dock inte riskfri att medverka i. Vår skadeepidemiologiexpert Jan Ekstrand, som sedan flera år studerar skadepanoramat och skadeincidensen inom främst fotboll och då särskilt Champions League, Premier League och landets högsta divisioner, förde noggrann skadestatistik under veckan. Dessvärre kunde konstateras att skadeincidensen under idrottsaktiviteterna väl var i paritet med risken att spela en Champions League match. I några av de skador som uppkom uppsöktes vårdfaciliteter i Åre eller Östersund. Jan spekulerade i att kursdeltagarna kanske hade lite väl ungt sinne i förhållande till de något åldrade kropparna. Ett spann på 30-40 år mellan sinnesålder och biologisk ålder visades i en tydlig graf under mötet.

Kvinnor och idrott, tema på vårmötet

Vår förening är nu 60 år och föreningen har haft årligen återkommande årliga möten sedan vårmötet i Linköping 1972. Årets möte i Malmö 19-22 september under temat *Kvinnor och Idrott* lovar också att bli något extra. Mötet kombineras

med vårt skandinaviska möte, som arrangeras vart annat år (vart åttonde år i Sverige). Ett starkt vetenskapligt program med tre parallella sessioner och ett spännande socialt program inklusive jubileumsbankett möter oss som kommer dit.

Arrangörsgruppen i Jönköping 2013 är också i full färd med planeringen för nästa års möte om ett år 25-27 april. Steg II kursen genomförs i Lund 12-16 november 2012.

Under nästa år kommer vår kanslist Ann-Kristin Andersson att gå i pension och vi i styrelsen har tillsatt en rekryteringsgrupp där jag är sammankallande. Vårt kansli är nu beläget i Järna och vi har ett gott samarbete med ortopedföreningens kansli i samma lokaler. Lokalfrågan kommer dock att utredas och planen är att rekrytering av ny kanslist kommer att ske under årets sista kvartal.

Fokus på nutrition vid idrott

Av diskussionerna från Vålådalskursen med våra fysiologer Björn Ekblom och Bengt Saltin tar jag bland annat med mig tankarna kring de nyare rönen om ”train low-compete high” avseende kolhydrattillförsel efter fysisk aktivitet vid uthållighetsidrott. Därtill vikten av energibalans. Detta nummer av tidningen sätter fokus på nutrition vid idrott med artiklar av några av våra namnkunniga idrottsnutritionister. Ta också del av föreningens verksamhetsberättelse. Trevlig läsning.

Tomas Movin





Svensk IdrottsMedicin

Organ för Svensk Förening för
Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin

Nr 2 2012, Årgång 31

ISSN 1103-7652

Svensk Förening för Fysisk Aktivitet
och Idrottsmedicin, kansli

Tuna Industriväg 4, 153 30 JÄRNA

Tel: 08-550 102 00

Fax: 08-550 104 09

kansli@svenskidrottsmedicin.se

www.svenskidrottsmedicin.se

Ansvarig utgivare

Tomas Movin

Chefredaktör

Anna Nylén

Tel: 073-640 08 90

redaktor@svenskidrottsmedicin.se

Redaktionsråd

Jon Karlsson, Tönu Saartok, Eva

Zeisig, Carl Johan Sundberg och

Ann-Kristin Andersson.

Redaktionen förbehåller sig rätten
att redigera insänt material.

Grafisk form

Sam Björk, Visby

Utgivningsplan

	manusstopp	utgivning
3/12	2/7 2012	14/9 2012
4/12	4/10 2012	15/11 2012
1/13	2/12 2012	15/2 2012

Tidningen trycks i 2 000 ex och
ingår i medlemsavgiften på 725 kr.

Prenumeration för delförenings-
medlem: 250 kr.

Annonser

kansli@svenskidrottsmedicin.se

Tryckeri

Edita Västra Aros AB

Box 721, 721 20 VÄSTERÅS

Adressändring

Meddela SFAIM:s kansli så att vi
kan uppdatera vårt och delföre-
ningarnas register.

Omslag, Angelica Bengtsson

Foto: Ryno Quantz/Svensk Friidrott

Innehåll

4 Kolhydrater för återhämtning

För återhämtning vid träning ställs stora krav på idrottaren ur ett näringsperspektiv. Bland det viktigaste är att tillgodose energibehovet i allmänhet och behovet av kolhydrater och protein i synnerhet.

8 Kolhydrater för prestation

*Bland aktiva idrottare råder det en förvirring, och missuppfattningar-
na är många om vilken typ och mängd av kolhydrater man ska äta
respektive inte äta.*

12 Nytt vid Centrum för idrottsforskning

14 Doping och folkhälsa

*Arne Ljungqvist hedrades på sin 80-årsdag med ett ekonomiskt bidrag
för instiftande av ett internationellt seminarium om dopingfrågor i
sport och samhälle.*

18 Idrottsmedicinskt möte i Malmö

Samarbeta med Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin

*Det finns flera olika alternativ för dig som vill bli samarbetspartner till Svensk Före-
ning för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin. Kontakta kansliet för mer information:
kansli@svenskidrottsmedicin.se eller ring Ann-Kristin Andersson tel 08-550 102 00*

Huvudsponsor

Ortolab AB, Jörgen Wiklander

E-post: jorgen@ortolab.se



Övriga samarbetspartners

Centrum för Idrottsforskning, Christine Dartsch

E-post: christine.dartsch@gih.se eller cif@gih.se



Baurfeind Nordic AB, Katarina Westerlund

E-post: katarina.westerlund@bauerfeind.se



Otto Bock – Rehband, Christina Holgersson

E-post: christina.holgersson@ottobock.se



Concept Träningsredskap AB, Bo Ekros

E-post: bo.ekros@concept.se

Kolhydrater och protein för återhämtning

För återhämtning i samband med träning ställs stora krav på idrottaren ur ett näringsperspektiv. Bland de viktigaste parametrarna återfinns att tillgodose energibehovet i allmänhet och att möta behovet av kolhydrater och protein i synnerhet. Detta ökar förutsättningarna att återställa glykogendepåerna och stimulera muskelproteinsyntesen.

Av Anki Sundin

Kolhydratintag och glykogensyntes

Ett viktigt mål i idrottarens vardag är att tillgodose behovet av kolhydrater för att möjliggöra en effektiv inlagring av glykogen efter träning. När det är kortare tid än åtta timmar mellan två träningspass, är rekommendationen att idrottaren påbörjar sitt kolhydratintag så snart det är möjligt efter det



Anki Sundin, nutritionist, NGruppen
anki.sundin@ngruppen.se

första passet för att maximera den effektiva återhämtningstiden mellan träningarna. Under återhämtningsperioder som varar längre än så är det tillräckligt med avseende på glykogeninlagringen att idrottaren organiserar sitt matintag efter vad som är praktiskt och bekvämt för den givna situationen, under förutsättning att det totala kolhydratbehovet täcks. Med avseende på glykogensyntesen gör det heller ingen skillnad om kolhydraterna intas i fast eller flytande form.

Långvarigt arbete

Under submaximal eller intermittent högintensiv träning som varar mer än 90 minuter anses kolhydrater som substrat för muskler och centrala nervsystemet vara den begränsade faktorn för prestation. Som ett resultat av detta har riktlinjerna för idrottsnutrition i första hand fokuserat på strategier för att öka kroppens kolhydrattillgång. Sådana strategier innefattar kolhydratintag innan och under träningen för att ge bränsle, liksom intag av kolhydrater efter träningen samt under resten av dagen för att stimulera återfyllnad och återhämtning.

Riktlinjer för kolhydratbehov vid daglig träning

Allmänna riktlinjer för kolhydratintag vid daglig träning kan sammanfattas enligt nedan. De bör samtidigt fin-

justeras efter individen för att passa ett specifikt energibehov och individuella träningsförutsättningar.

- Omedelbar återhämtning efter träning, 0-4 h: 1-1,2 gram per kg och timme i frekventa intervaller.
- Måttlig duration/lågintensiv träning: 5-7 gram per kg och dag.
- Måttlig till hård uthållighetsträning: 7-10 gram per kg och dag.
- Extremt träningsprogram (4-6 h eller mer per dag): 10-12 gram eller mer per kg och dag.

Notera att dessa mängder innebär mycket stora energiintag. De är framtagna med avseende på optimal glykogeninlagring, och tar ingen hänsyn till den mängd energi som idrottaren i fråga behöver totalt under en dag. Här måste idrottaren därför göra en avvägning – vad är rimliga mängder för just individen att äta efter ett träningspass, behöver man återställa glykogennivåerna snabbast möjligt, och rimmar just dessa rekommendationer med den aktuella träningsperioden och de fysiologiska krav som ställs under denna?

Det ska också poängteras att rekommendationerna ovan är framtagna i första hand för uthållighets- och precisionsidrottare, inte kraftidrottare. Min personliga erfarenhet är att kraftidrottare ofta verkar ligga lägre i sitt spontana kolhydratintag och att mängder om 2-4 gram per kilo och dag inte är ovan-



ligt för personer som framför allt ägnar sig åt kraftidrott, även om det finns stora individuella skillnader.

Kolhydratbehov för träning och återhämtning mellan matcher

Många lagsporter ställer stora krav på idrottarens kostval. Träningskosten hos exempelvis en fotbollsspelare måste inkludera strategier för att återställa bränsleförråden från match till match och efter träningarna som genomförs mellan dessa matcher. För att återställa eller superkompensera muskelglykogenet måste denna process påbörjas 24-48 timmar innan en match. Värdet av att fylla på med energi innan en match har visats åtskilliga gånger och vi vet att en högkolhydratkost innan tävling eller match är avgörande för glykogendepåerna och därmed prestationen. Professionella fotbollsspelare som testades under intermittant högintensiv träning där de fick springa cirka 90 minuter efter 48 timmar på högkolhydratkost (här motsvarande

"Kött, mjölk och ägg är mycket bra källor till BCAA i allmänhet och leucin i synnerhet."

cirka åtta gram per kilo och dag) jämfört med en kontrollgrupp (4,5 gram per kilo och dag) visade att högkolhydratgruppen orkade springa en kilometer längre än kontrollgruppen vid intermittant löpning till utmattning, även om prestationsökningen var mer uttalad hos några än andra. Resultaten pekar också på att ett större glykogenförråd innan träning ökar kapaciteten att genomgå upprepade sprinter, även när dessa är så korta som sex sekunder.

Även en 90 minuters rörelseanalys efter åtta respektive tre gram kolhydrater per kilo och dag under 48 timmar visade att högkolhydratgruppen ökade sitt muskelglykogen med 38 procent jämfört med kontrollgruppen och

kunde slutföra 33 procent mer högintensivt arbete under spelet. Även ishockeyspelare har visat sig kunna skrinna längre sträckor på högre intensitet när de fått äta 8,4 gram kolhydrater per kilo och dag under en tre dagars återhämtning mellan två matcher jämfört med de 6,2 gram som de normalt intog. Muskelglykogenet minskade hos alla spelare efter första matchen, men återhämtningsnivåerna blev 45 procent högre innan nästa match hos spelarna med det högre kolhydratintaget. Skillnaden var störst i tredje perioden, vilket talar för att spelare som äter en högkolhydratkost orkar mer mot slutet av en match än de som inte gör det.

Proteinkvalitet

Efter träningen behöver vi som bekant få i oss protein, men framför allt essentiella aminosyror. Grenade aminosyror tillhör de essentiella aminosyrorna. De kallas också BCAA efter engelskans branched chain amino acids, och utgörs av leucin, isoleucin och valin. Av

dessa verkar just leucin spela den mest betydelsefulla rollen för proteinsyntesen.

Leucin minskar proteinnedbrytningen, sannolikt genom att bland annat öka nivåerna av insulin i blodcirkulationen. Insulin dämpar de muskelnedbrytande processerna som äger rum i samband med träning.

Både insulin och den grenade aminosyran leucin koordinerar proteinsyntesen i skelettmusklerna. Det betyder i korta ordalag, att ju mer leucin man äter eller dricker, och ju mer insu-

lin man producerar, desto mer antikatabol blir man efter träningen upp till en viss gräns. BCAA säljs som tillskott, men de finns också i vanliga livsmedel. Kött, mjölk och ägg är mycket bra källor till BCAA i allmänhet och leucin i synnerhet.

Så mycket aminosyror behövs vid träning

Hård styrketräning signalerar till musklerna att börja nytillverka muskelprotein. Efter träningen kan så lite som sex gram essentiella aminosyror

(vilket motsvarar runt fyra deciliter vanlig mjölk, fil eller yoghurt) stimulera en ökad nettosyntes. Det är sannolikt en bit från den mängd som behövs för maximal syntes, men det är ändå imponerande att så lite mat faktiskt ger en mätbar effekt. Här nedan följer en tabell med några utvalda, proteinrika livsmedel.

Det är inte helt klart hur mycket aminosyror som är optimalt i samband med träning, men vi kanske kan gissa oss till att en stor idrottare behöver lite mer än en liten idrottare. Om sex gram räckte

Tabell. Protein- och aminosyramängder i några livsmedel

Livsmedel	Protein (tot, g per 100 g)	Essentiella aminosyror (g/100 g)	BCAA* (tot, mg/100 g)	Leucin (mg/100 g)	10 g EAA** finns i... (g)
Mjölk och mejeriprodukter					
Mjölk, olika fetthalter	3,4	1591	760	310	629 (ca 6 dl)
Fil/yoghurt, 3 %	3,4	1609	830	320	622 (ca 6 dl)
Keso, 4 %	12,3	5845	2730	1270	171
Nötter, frön					
Cashewnötter	15,3	6180	3070	1300	161
Jordnötter, torkade	25,7	8610	4090	1930	116
Pumpafrö/squashfrö, torkade	24,5	10920	5310	2080	92
Solrosfrö, torkade	23	8630	4120	1660	116
Valnötter	14,3	4580	2280	990	218
Kött					
Kalkonkött	22	9270	3900	1690	108
Kycklingkött	21,5	8560	3650	1550	117
Nötbiff, renskuren	22	9100	3910	1690	110
Fisk					
Lax	18,4	8010	3500	1470	125
Makrill	17,6	7705	3230	1320	130
Sej, fryst	20,5	9240	4000	1740	108
Diverse					
Jordnötssmör	22,6	7570	3610	1700	132
Sojabönor, kokta	11	3910	1760	790	256
Sojadryck	2,5	890	402	180	1124
Ägg	12,6	6080	2830	1150	164 (ca 2 st)
*BCAA = grenade aminosyror					
**EAA= essentiella aminosyror					
Råvärden från: Livsmedelsverkets specialtabeller, Aminosyror.					
Tillgänglig från: http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13971&epslanguage=SV					

för att få en mätbar effekt på muskelproteinsyntesen för en man på runt 85 kilo, så kanske en betydligt tyngre idrottare tarvar ytterligare några gram. För att det ska vara enkelt att ta ut aliquoter av respektive livsmedel, har jag i tabellen till vänster valt att återge hur mycket av varje man behöver för att nå upp till tio gram essentiella aminosyror.

Sammanfattning

För att återställa glykogendepåerna efter fysisk aktivitet behöver intaget påbörjas så snart som möjligt om det är kortare tid än åtta timmar mellan två pass. Om vilan är längre än så räcker det att intaget av kolhydrater fram till nästa pass motsvarar det totala behovet. För glykogenbildningen spelar det heller ingen roll om kolhydraterna intas i fast eller flytande form.

Av aminosyrorna är det de essentiella som är betydelsefulla för muskelproteinsyntesen i samband med träning. Av de essentiella verkar det vara de grenade, möjligen framför allt leucin, som är viktigast.

NYCKELREFERENSER

- Burke LM, Kiens B, Ivy JL. Carbohydrates and fat for training and recovery. *J Sports Sciences* 2004;22:15–30.
- Burke LM, Loucks AB, Broad N. Energy and carbohydrate for training and recovery. *J Sports Sciences* 2006;24(7):675–685.
- Campbell B, Kreider RB, Ziegenfuss T, La Bounty P, Roberts M, Burke D et al. International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. *J Inter Soc Sports Nutr.* 2007;4:8.
- Phillips SM, Hartman JW, Wilkinson SB. Dietary Protein to Support Anabolism with Resistance Exercise in Young Men. *J Am Coll Nutr.* 2005;24(2):134S–139S.
- Rennie MJ, Tipton KD. Protein and amino acid metabolism during and after exercise and the effects of nutrition. *Annu Rev Nutr.* 2000;20:457–83.
- Tipton KD, Wolfe RR. Exercise, protein metabolism, and muscle growth. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2001;11:109–32.



Steg 2 kurs i idrottsmedicin

12-16 november

på Universitetssjukhuset i Lund



Kursen vänder sig till er som gått steg 1-kurs i idrottsmedicin. Steg 2-kursen fokuserar på belastningsskador och belyser senaste forskningsresultaten på grundforskningsnivå men avser också att förmedla ett evidensbaserat kliniskt budskap. Kursen består av dels traditionella föreläsningar, dels fallbaserade diskussioner idrottsmedicinska omhändertagandet.

Områden som berörs är bl a:

Vad är idrottsmedicin?

Etik och idrottsmedicin

Träningslära och fysiologi – uthållighetsträning

Träna och tävla med funktionshinder

Doping, praktik

Idrottspsykologi

Muskel och senskador

Näringslära

Barn och idrottsmedicin

MR och idrottsmedicin

Infektionsmedicin

Intermedicin, diabetes, blod-, tarm-, lungsjukdomar och idrott,

Posttraumatisk artros

Rehab efter knäskada

Praktisk idrottsmedicin/undersökningsteknik

Idrottsrelaterade besvär i axel- skuldra, rygg, höft/ljumske och knä/underben/ fotled

Ortoser, principer och funktion

Anmälningsblankett: www.svenskidrottsmedicin.se Kontakt: kansli@svenskidrottsmedicin.se

Kursavgift: medlem i SFAIM 5990 kr, icke medlem 6990 kr

Kursledning: Anders Isacson, Harald Roos, Katarina Ehrenborg, Monica Persson, Richard Frobell.

Kolhydrater är nödvändiga för att kunna prestera

Inom idrotten har intresset för kolhydrater det senaste åren varit stort. Bland aktiva idrottare råder det en förvirring, och missuppfattningarna är många om vilken typ och mängd av kolhydrater man ska äta respektive inte äta. I en allt för ensidig kostdebatt med en komplicerad näringsfysiologisk bakgrund, är det lätt att enbart ta till sig delar av budskapen.

Av Petra Lundström, Göran Andersson och Jörgen Tannerstedt

Paradoxen är att råd avsedda för individer som tränar två gånger om dagen, har fått stort gehör hos individer som tränar några gånger i veckan, samtidigt som råden för att gå ned i vikt används av individer med hög energiförbrukning.

Det är väl belagt att kolhydrater är väsentliga för förmågan till prestation. Efter ett hårt träningspass, eller mellan två pass, är kolhydrater (tillsammans med proteiner) nödvändiga för olika återhämtningsprocesser.

Men kolhydrater handlar om mer än energi. Livsmedel som rotgrönsaker, grönsaker, frukt och cerealier innehåller vitaminer, mineraler och andra

ämnen som påverkar hälsa och prestation. Fibrer från frukt och grönsaker är till exempel en förutsättning för en optimal tarmfunktion och immunförsvaret.

Trenden hos många idrottare är ett lågt intag av kolhydrater från ovanstående livsmedel, och ett högt intag av sötsaker, godis och söta drycker. Risken är att det kan leda till dåligt sammansatt kost och slutligen en försämrad förmåga till prestation.

Sambandet mellan ett högt intag av sötsaker och vitaminer och mineraler

Det enklaste sättet att få en uppfatt-

ning om kostintaget är att göra en kostregistrering, ju fler dagar och fler tillfällen desto bättre, och tillsammans med sakkunnig gå igenom dem. Det ger en bra uppfattning om en individs val av livsmedel och fördelning av kolhydrater, fett och protein.

Vid en första anblick verkar kolhydratintaget ligga på acceptabla nivåer. Men om man granskar man valet av livsmedel och kolhydratkällorna mer noggrant framkommer ett märkligt mönster. De flesta har antingen tagit bort eller minskat på intaget av kolhydrater från vissa livsmedelsgrupper (se ovanstående) och ersatt det med sötsaker.



Petra Lundström är ansvarig för idrottsnutrition RF och doktorand på Karolinska Institutet.



Göran Andersson, projektsamordnare fysiologiska projekt, Riksidrottsförbundet, elitidrottsavdelningen.



Jörgen Tannerstedt, nutritionist och universitetsadjunkt, Linnéuniversitetet.

Det innebär ett kolhydratintag, från livsmedel, på 1-2 gram per kg kroppsvikt hos individer som kan ha ett behov på mellan 5-10 gram per kg kroppsvikt. Resten kommer från godis och sötsaker. Resultatet blir att intaget av fibrer hamnar på fem till tio procent av dagsbehovet. Intag av mineraler och vitaminer kan vara så lågt som hälften, eller lägre, av det uppskattade behovet. I flera fall har intaget av C-vitamin till och med varit nere på nivåer som teoretiskt skulle kunna leda till skörbjugg om det fortsätter över längre tid. En omöjlig förutsättning för en insats på hög nivå.

Konsekvenser av ett lågt kolhydratintag

Det finns flera skäl till att man minskar på kolhydrater och det vanligaste är:

- oro för att öka i vikt
- ett sätt att snabbt minska i vikt inför invägningar vid tävlingar
- förbättra oxidationen av fett och på så sätt förbättra prestation

Om man drar ned på kolhydrater minskar man snabbt i vikt och den huvudsakliga anledningen är att man tappar vätska (ett gram glykogen bär på 2,7 gram vatten). Ersätter man inte energin från kolhydraterna med motsvarande energimängd protein och fett tappar man även fett- och muskelmassa i ett lite längre perspektiv. Förlust av muskelmassa är inte gynnsamt för någon och särskilt inte för idrottare eftersom prestation, inom de flesta idrotter, är beroende av muskelmassan. Det är förhållandet mellan fett och fettfri massa som är viktigt, inte en lägre vikt sig.

De vanligaste konsekvenserna av att ta bort/minska på kolhydrater är:

- Oförmåga att träna på tillräckligt hög intensitet
- Negativ energibalans uppkommer lättare
- Problem från mag- och tarmkanalen
- Försämrat immunförsvar
- Försämrad sömn
- Nedstämdhet
- Sötsug

I ett mer långsiktigt perspektiv kan ett lågt kolhydratintag leda till ett lågt energiintag. Ett flertal studier har visat samband mellan lågt energiintag, låga östrogennivåer och störd menstruation hos kvinnor, medan manliga idrottare



Fibrer från frukt och grönsaker är till exempel en förutsättning för en optimal tarmfunktion och immunförsvar.

istället låga halter av testosteron. Företeelsen är lika vanlig hos män som hos kvinnor. Män upptäcks däremot mer sällan och deras symptom misstolkas ofta. Istället uppfattas de som "naturligt smala" eller att de har drabbats av något virus eller till och med någon "mystisk sjukdom". Vid så kallad överträning (kronisk trötthet syndrom eller utmattningsdepression som det även kallas), har man i flera studier funnit ett lågt kolhydrat- och energiintag hos de drabbade.

Vad kan man göra åt problemet

Tar man tag i det på ett tidigt stadium är det, i de flesta fall, ofta lätt att rätta till. Ett bra pedagogiskt hjälpmedel är ett kostregistreringsprogram. Det ger en bra uppfattning om hur man kan manipulera med kostens sammansättning och förbättra kolhydrat-, vitamin- och mineral- samt fiberintaget. Ofta ger detta snabb effekt och många upplever stora förändringar inom en så kort period som två veckor. De tillåter att äta sig mätta och känner sig piggare



och gladare. En del minskar något kilo i vikt, men på sikt ökar de flesta två till tre kilo i fettfri massa.

Efter ytterligare en tid förbättras prestationen, magen fungerar bättre och de som har haft en störd sömn sover bättre. I några fall har idrottare, som nästan räknats ut, tagit sig tillbaka med framgång. Men den snabba förbättringen innebär inte att problemet är åtgärdat. Det kan ta ganska lång tid innan man kan träna på samma nivå som tidigare och ytterligare tid krävs innan man är redo för tävling. Ger man inte idrottaren nödvändig tid är risken stor för bakslag.

Initialt måste man vara väldigt försiktig när man ökar energiintaget. Går det för snabbt är risken stor att individen ökar i vikt och avbryter samarbetet.

Ytterligare en påföljd, oavsett om man minskar på fett eller kolhydrater, är att enzymatiska system nedregleras. Dessutom innebär ett långvarigt lågt kolhydratintag ofta ett lågt intag av energi. Får det pågå under en längre tid förändras de fysiologiska och neurofysiologiska funktionerna. Negativ energibalans försämrar adaptation till träning. Den påverkar också hjärnan, förmågan till reproduktion, metabola funktioner, immunsystemet samt benmassan negativt.

Hur ser det ut i omvärlden?

Det beror på vilka länder och vilka basvaror som används traditionellt. I exempelvis Italien är pasta och bröd en självklarhet, medan i Japan är det ris. Generellt är det svårt att få en bra bild över vad framgångsrika idrottare har för kostvanor. Få studier har undersökt hur de äter. Ofta får man höra anekdoter från idrottare själva eller tränare.

Men internationella idrottare, som under 80- och 90- talet var framgångsrika inom olika uthållighetsidrotter, vittnar om ett extremt högt kolhydratintag och samtidigt lågt fettintag jämfört med idag. Det betyder inte att deras kosthållning varken var sämre eller bättre utan det speglar endast hur matvanor är relaterade till vad som för tillfället anses vara bra kost.

Onywera et al, 2004, undersökte intaget av energi, kolhydrater, protein och fett hos tio kenyanska elitidrottare inom medel- och långdistans. Deras dagliga intag av kolhydrater låg på 10,4 gram/kilo kroppsvikt.

Internationellt har diskussionen att minska på kolhydrater falnat, med undantag för fitnessbranschen. Oxidationen av fett är en långsam process och att prestera med bibehållen hög intensitet har, i de allra flesta fall på elitnivå, inte visat sig vara möjligt.

Diskussion

Att många minskar på kolhydraterna är inte så konstigt med tanke på de senaste årens livliga debatt i media och på internet. Förespråkare menar att kolhydraterna är orsaken till många av västvärldens sjukdomar, i synnerhet relaterade till fetma och övervikt. Det finns ett visst fog för detta men det är oftast inte kolhydrater i sig som är det problemet, utan snarare sambandet mellan låg fysisk aktivitet och i kombination med ett allt för högt intag av snabba (enkla sockerarter) kolhydrater från sötsaker och drycker, som bland annat kan orsaka insulinresistens och fetma.

Lägg därtill ett ofta högt intag av dolt socker från hel- och halvfabrikat som många, utan att egentligen vara medvetna om det, får i sig i stora mängder.

Idrottare läser tidningar och lyssnar på TV som alla andra och troligen är många mer benägna att och ta till sig nyheter rörande mat och prestation eftersom alla vill hitta "den magiska metoden".

Sammanfattning

Vad, när och hur man äter påverkar hälsan och i förlängningen prestationen. Idag saknas en medvetenhet och kunskap om hur nutrition påverkar idrottsprestation. Genom att förstå hur man kan manipulera med kostens sammansättning, kan man under perioder när man behöver minska energiintaget, bibehålla ett högt vitamin- och mineralintag. Det är lika viktigt att periodisera kosten på samma sätt om som man periodiserar träning. Det ökar chanserna att förbättra hälsa och prestation samt minska risken för skador.

REFERENSER

- Onywera et al, 2004: Food and macronutrient intake of elite kenyan distance runners.
- Havemann L, 2006: Fat adaptation followed by carbohydrate loading compromises high-intensity sprint performance
- Hulston CJ, 2010: Training with low muscle glycogen enhances fat metabolism in well-trained cyclists
- IOC consensus on Sports Nutrition 2010
- Burke L, 2011: Carbohydrates for training and competition
- Jeukendrup A, 2012: Carbohydrate ingestion during exercise: effects on performance, training adaptations and trainability of the gut.



Utvecklat i samarbete med
specialiserade Läkare och
Sjuk gymnaster.

FUTURO™

Ger säkert stöd



NYHET!
FUTURO™ SPORT

FUTURO™ SPORT är en speciellt framtagen produktserie för användning vid utövande av sport och fysiska aktiviteter. Slitstarkt och tåligt material ger stabilt stöd till muskler och leder. Anatomisk utformning för optimal passform.



FUTURO
Products
Live More™

FUTURO™ stödbandage

Stödbandagen finns i olika storlekar, med produkter för knä, armbåge, rygg, handled, tumme, fotled och nacke. Lindrar vid intensiv och kronisk smärta. Ger stöd åt överansträngda och instabila leder, och förebygger nya skador. Stödbandagens anatomiska utformning ger god rörelseförmåga och behaglig användning. FUTURO™ finns hos välsorterade apotekshandlare.

För ytterligare information – www.futuro.com

3M, FUTURO and LIVE MORE are trademarks of 3M.
© 3M 2011. All Rights Reserved.

3M

Stora förändringar hos Centrum för idrottsforskning

Centrum för idrottsforskning (CIF) ska fördela forskningsanslag och föra ut kunskap om forskningsresultat men den senaste tiden har CIF genomgått en hel del förändringar.

Av Anna Nylén

En förändring är att sedan 2010 har CIF haft uppdraget att följa upp statens stöd till idrotten.

– Uppdraget är numer en av våra huvuduppgifter och tar störst tid i anspråk och ger oss en stor möjlighet att bidra med kunskapsunderlag till beslutsfattare. Det är en stor förändring och jag tror inte att alla känner till hur mycket det har påverkat vår verksamhet. Vi gör fortlöpande bevakning av det statliga idrottsstödet betydelse utifrån ett antal indikatorer och fördjupade analyser som regeringen bestämmer, säger Christine Dartsch som är föreståndare på CIF.

En annan förändring är att man beslutat att fokusera mer på forskning inom barn- och ungdomsidrott samt på aktivitetsnära elitidrottsforskning. Detta är ett strategibeslut som togs av den förra styrelsen.

Nära kontakt med elitaktiva

– Inom den aktivitetsnära forskningen har vi bara hunnit satsa inom fysiologidelen. Där den största satsningen är att vi är medfinansierar Nationellt Vintersportcentrum (NVC) i Östersund med H-C Holmbergs forskning. Där arbetar forskare i nära kontakt med elitaktiva, något som tidigare inte varit så vanligt. NVC drar ju också till sig väldigt mycket internationella forskare som vill komma dit och det i sin tur genererar också väldigt mycket kunskap till svensk idrottsforskning.

Satsningen på NVC är i linje med resultaten från den stora utvärdering av idrottsforskning i Norden (Nordic evaluation of Sport Sciences) som genom-



Vi brottas ständigt med hur får vi ska få ut forskningsresultaten till idrotten, säger Christine Dartsch som är föreståndare på CIF.

Foto Carl-Johan Thorell

förts under 2010-2011. Den visar att det forskas förhållandevis lite på elitidrottare och den forskning som bedrivs ofta liknar testverksamhet. Internationellt utbyte är en annan punkt som vi

är svaga på i Sverige enligt den nordiska utvärderingen.

– Det handlar om att åka ut världen men också att ta hit forskare från andra länder. Vi kan också bli bättre på att publicera oss internationellt. Generellt är svenska idrottsforskare inom fysiologi och medicin bättre på att publicera sig internationellt än till exempel forskare inom humaniora och samhällskunskap. Att publicera sig internationellt gör ju att man lättare får internationella kontakter, säger hon.

Internationellt utbyte

Internationellt utbyte är också något som CIF gärna vill gagna för att Sverige ska kunna fortsätta att hålla en hög standard inom idrottsforskning.

Evalueringsgruppen i den nordiska utvärderingen kom även fram till att idrottsforskare behöver skapa mer samarbeten med forskare inom andra områden än idrott liksom att svensk idrottsforskning borde ta tillvara och gärna skapa samarbete med forskning inom bioteknologi.

– Jag tycker det är konstigt att man inte har mer samarbete med biotechbranschen i Sverige. Det är ett område där vi är jättetunga internationellt sett. Vi kan även bli bättre på att utnyttja databaser och biobanker, där Sverige har ett försprång jämfört med andra länder.

Tvårvetenskapligt arbete

Förutom internationella samarbeten är följaktligen gränsöverskridande forskningssamarbeten med andra områden betydelsefulla för att idrottsforskningen ska lyckas behålla en hög klass. Detta är något som CIF vill uppmuntra så att fler idrottsforskare börjar arbeta mer tvärve-

Anna Nylén är redaktör för Svensk Idrottsmedicin

tenskapligt. Det har tidigare varit väldigt få tvärvetenskapliga ansökningar.

En annan stor fråga för CIF är hur resultat från idrottsforskningen ska nå ut till idrotten.

– Det är ju det här som vi ständigt brottas med, hur får vi ut forskningsresultaten till idrotten? För det kan vi bli bättre på. Det är både en resursfråga och en strategifråga hur man bäst skapar kanaler för att nå ut med forskningsresultaten. Det är väldigt mycket forskning som i nuläget inte kommer ut till idrotten.

En metod CIF använder för att sprida information om idrottsforskning är att anordna konferenser inom olika ämnesområden.

– Vi försöker numera att anordna konferenser i samarbete med andra organisationer. Ämnet för konferensen kan vara en aktualitetsfråga som till ex-

CIF FÖRORDNING

Vid Gymnastik- och idrottshögskolan finns Centrum för idrottsforskning. Detta centrum har till uppgift att initiera, samordna, stödja och informera om forskning inom idrottens område samt att ansvara för uppföljning av statens stöd till idrotten.

Centrumet ska också skapa förutsättningar för samarbete mellan forskare vid olika universitet och högskolor samt andra engagerade inom området.

empel hbt och idrott som var aktuellt förra året och som vi genomförde tillsammans med Ungdomsstyrelsen. Det kan också vara ett område som vår styrelse vill uppmärksamma. Frågan om

idrottens samhällsnytta är till exempel ett område som vi ville täcka in. Då talade vi med RF som också ville lyfta fram detta område.

Konferensen om Idrott och samhällsnytta anordnas i Göteborg den 23-24 maj tillsammans med RF.

– Ett annat sätt att nå ut med forskningsresultat är vår tidning Svensk Idrottsforskning som i år firar 20-årsjubileum. Där får forskarna själva skriva om sina forskningsresultat på ett mer lättillgängligt sätt än i vetenskapliga tidskrifter.

CIF har också nyligen fått en ny styrelse och framtiden får utvisa om det är fler förändringar på gång.

– Vi får se vad den nya styrelsen pekar ut för riktning. Vi har bara haft två möten än men jag tror att det kommer bli intressanta diskussioner framöver, säger Christine Dartsch.

Svensk Förening För Fysisk Aktivitet och
Idrottsmedicin är tillsammans med Idrottsmedicin
Högländ glada att presentera

Vårmötet i Jönköping

25-27 april 2013 • Tema - Idrottaren i fokus



Doping och folkhälsa

När Arne Ljungqvist fick ett seminarium om doping som gåva i 80-årspresent tyckte han det var självklart att inriktningen skulle vara doping och folkhälsa. I gåvobrevet står att Arne Ljungqvist hedras med ett ekonomiskt bidrag för instiftande av ett internationellt seminarium om dopingfrågor i sport och samhälle arrangerat i Stockholm år 2012.

Av Anna Nylén

– När jag fick möjlighet att själv sätta färg på seminariet, eller Symposiet som vi valt att kalla det, var det självklart att det skulle ha inriktningen mot doping och folkhälsa, säger Arne Ljungqvist. Det är lätt att doping för tankarna till elitidrott men de flesta som sysslar med doping har inte någon koppling till elitidrotten. Folkhälsoperspektivet är därför en viktig aspekt i antidopingarbetet.

– Det är ju ett farligt bruk och det är ett drogmissbruk som i vissa fall kan vara beroendeframkallande. Doping är i Sverige numera ett större problem utanför idrotten än inom den och folkhälsoaspekten ligger mycket i att våra idrottare är goda föredömen. Det kommer en del rapporter som visar att bruket av steroider i samhället främst finns inom kriminella kretsar, kroppsbyggarkretsar och även bland vanliga ungdomar och att det också ofta är ett blandmissbruk.

Växande problem

Arne Ljungqvist anser att doping utanför idrottsvärlden är ett växande problem. Inom idrotten i Sverige har man närmast så god kontroll som är möjlig säger han och berättar att Sverige började anti-dopingarbetet inom idrotten i början av 70-talet, nästan först av alla länder. Samhället har inte haft samma ambitioner och därför menar han att det inte är så överraskande att man har bemästrat doping inom idrotten så gott man kan medan det är lite sämre ställt med samhället i övrigt.

Anna Nylén är redaktör för Svensk Idrottsmedicin

– Det var först när WADA kom till 1999 som regeringarna runt om i världen tog mer ansvar och arbetet kom igång, säger han.

Hur stort samhällsproblem är doping? När Arne Ljungqvist valt inriktning mot doping och folkhälsa för symposiet fick han till sin stora förvåning reda på att både Folkhälsoinstitutet (FHI) och polisen nedprioriterat arbetet mot doping.

– Det här hade jag ingen aning om, säger han.

Bjöd in polisen

Han berättar att de bjöd in den polis vid rikspolisens som haft ansvar för polisarbetet mot doping men hon meddelade att hon nu har kopplats bort och att arbetet är nedprioriterat. Arrangörgruppen ville också bjuda in Folkhälsoinstitutet men det visade sig att de inte längre kommer att arbeta specifikt mot doping.

– Jag valde en inriktning på symposiet mot doping och folkhälsa eftersom jag ansåg att det låg väl i tiden. Så ser jag plötsligt att mitt eget land går rakt motsatt väg.

Det kommer ändå sannolikt att bli ett fantastiskt symposium som ger olika perspektiv med många intressanta föreläsare. Symposiet är unikt eftersom det belyser dopingproblematiken ur olika vinklar och många av representanterna är personer som man normalt inte ser på dopingkonferenser.

– Jag tycker att det ska bli väldigt intressant att höra Tim Armstrong som ansvarar för hälsa och fysisk aktivitet i WHO i Genève. Det ska också bli väldigt intressant att höra Mathieu Holz

som arbetar med doping inom Interpol. Tom Murrays föredrag om doping och etik ur en folkhälsoaspekt är också väldigt väsentligt. Och inte minst kommer det att bli intressant att höra Wang Wei som var generalsekreterare för Peking-OS och initiativtagare till en omfattande upplysningskampanj i Kina om dopingproblematiken.

Gendoping kommer också att belysas under seminariet och det är Ted Friedmann, ledare för WADA:s gendopinggrupp, som kommer att tala om det.

– Vi använde hans kompetens i under min tid som ordförande i Cancerfonden för att bedöma projekt med genbehandling av cancer. Ted Friedmann är ju genterapins fader i världen. Jag tog kontakt med honom när WADA bildades och tänkte först att han kanske inte skulle vara intresserad men han och hans kollegor hade redan då sett elitidrotten som en risk för gendoping. De var väldigt rädda för att genterapi skulle komma i missbrukarhänder och han blev glad att jag kontaktade honom.

Samla experter

Syftet med symposiet är att samla experter och organisationer inom antidopingarbetet för att få en samlad bild av dopinganvändningen i samhället, dess betydelse för folkhälsan och vidare diskutera strategier för att bekämpa dopingmissbruket.

– Förhoppningen är att konferensen ska skapa uppmärksamhet och nu verkar det finnas behov även i Sverige vilket var en överraskning, säger Arne Ljungqvist.

Symposiet riktar sig framför allt till antidopingorganisationerna runt om i världen.

– WADA:s förlängda arm i olika länder som ofta är fristående från idrotten. Doping är inte enbart en idrottslig fråga, det har man förstått ute i världen. Vi hoppas att dessa organisationer kommer och då personer med ansvar för folkhälsa och inte bara idrottsansvar. Symposiet riktar sig också till vetenskapsmän och läkarkollegor från olika håll, men också politiker som är beslutsfattarna.

Det finns inte tillräckligt med vetenskapliga studier för att kunna säga hur stor användningen av dopingpreparat är i samhället.

Dolt samhällsproblem

– Doping är ett delvis dolt samhällsproblem. Man har inte grepp kring användningen. Inom sjukvården har det tidigare varit dålig kunskap om vikten att fråga om doping vid medicinska problem.

På 80-talet startades en dopingjour i Huddinge. Dopingjouren började som en "hot line" för att det skulle finnas någonstans att ställa frågor om doping.

– Bakgrunden var att vi ganska snart förstod att det var ett problem utanför idrotten. Våra allmänläkare runt om i Sverige var vid den tiden inte så medvetna om att doping kunde leda till medicinska problem. Det var mest idrottsläkare som kände till det.

Låg kunskap inom sjukvården

Det var svårt för dopingmissbrukare och deras anhöriga att få svar på frågor om medicinska problem till följd av doping eftersom kunskapen om dopingpreparat inom sjukvården var låg.

– Man såg behovet av någonstans att vända sig och det var då vi bildade dopingjouren knuten till kompetensen som redan fanns vid dopinglabbet helt enkelt. I början var det främst kroppsbyggare och anhöriga till kroppsbyggare som ville ställa frågor.

Så småningom växte verksamheten och utvecklades till ett behandlingscentrum. Liknande verksamheter har också utvecklats i Göteborg, detta kommer också redovisas på konferensen.

Hur kom det sig att Arne Ljungqvist ägnat så stor del av sitt liv åt att bekämpa doping?

– Jag var ju elitidrottare själv en gång



Doping är ett betydligt större problem utanför idrotten och folkhälsoaspekten ligger mycket i att våra idrottare är goda föredömen, säger Arne Ljungqvist

i tiden och deltog i OS i Helsingfors 1952 men jag lade av med idrotten när jag var 21 år. När jag kom tillbaka till idrotten i början av 70-talet och kom in i ledarskapet i Svenska friidrottsförbundet såg jag dopingmissbruket. Det fanns ett omfattande bruk av steroider som ingen hade kunskap om vad det innebar och kunde leda till. Jag gick upp till Sune Bergström som var rektor

för KI och meddelade att jag tänkte kliva av från idrottsengagemanget men då sa han ungefär: det här ska du inte lämna, detta ska du ta tag i istället. Och det gjorde jag. Han såg det som en folkhälsofråga redan då. Sedan hade jag inte trott att jag skulle hålla på i 40 år.

Läs mer om symposiet på www.arneljungqvist.com

International Biochemistry of Exercise Congress

Den som är intresserad av träningslärans biokemi och vilka mekanismer som ligger bakom anpassning till träning ska komma till konferensen IBEC i Stockholm den 17-21 juni.

Här bjuds på spännande presentationer som hur man kan använda beräkningsfysiologi (computational biology) i träningsforskning, till exempel för att undersöka hur olika människor svarar på träning.

Ett annat intressant område är så kallat biological crosstalk som handlar om kommunikation mellan olika vävnader. Under fysiskt arbete frisätts många substanser som påverkar olika vävnader i kroppen. Lyssna på vilka tänkbara kopplingar som kan finnas mellan träning och hjärnfunktion samt hur muskulatur och fettvävnad interagerar.

Det kommer det att hållas ett sym-

posium till minne av Erik Hultman som var en världsledande svensk forskare som bland annat arbetade med muskelbiopsiteknik. I detta symposium behandlas kreatinets roll, kolhydratuppladdning samt metabola faktorer relaterade till uttröttningsgrad.

Betydelsen av nitratintag och hur det påverkar metabol verkningsgrad kommer att presenteras. Svensk forskning har nämligen visat att intag av nitrat påverkar syrgaskostnaden så att den blir lägre vid en given belastning.

Andra ämnen som har en självklar plats på programmet är mitokondriefunktion och nybildning av mitokondrier. Fysisk inaktivitet och hur det på-

verkar metabolismen finns också med.

Vilka koststrategier fungerar bäst för att stimulera muskeltillväxt? Det kan man få reda på vid symposiet om kost och träningsanpassning.

Konferensen inleds den 17 juni med en dag för PhD-studenter som tar upp karriärutveckling liksom vetenskapliga presentationer.

IBEC äger rum på GIH och mer information om konferensen finns på www.ibec2012.org.

Vad din MR inte ser!



Changes in the lumbar Spine of Athletes From Supine to the True-Standing Position in MRI

”Conclusion

*The measurement method in supine and **true standing position** is excellent for depicting the anatomical regions relevant for spinal canal stenosis in healthy individuals. Measuring the lumbar lordosis angle in both positions is an important requirement for interpreting the relevant anatomical regions. Of particular importance here is the DSCA and the SDS*”



www.scanex.se
042-37 34 00

SPINE Volume 35, Number 9, pp 1002-1007 by Frieder Mauch, MD, Christian Jung, MD, Jochen Huth and Gerhard Baur PhD.

Det är nu du ska köpa stötvåg. Direkt leverans och du får produkter till ett värde av 15 000:- på köpet!

Funderar du på stötvåg?

Då är det dags att handla! Just nu får du nämligen välja produkter till ett värde av 15 000 kr när du köper en Chattanooga Intellect RPW. Och inte nog med det: **Du får dessutom hela 10% rabatt!**

Ett bättre tillfälle att skaffa dig den nya kostnadseffektiva och lönsamma behandlingsmetoden är svårt att tänka sig.

**Så gör slag i saken redan idag!
Vi levererar inom 24 h.**

Kontakta en av våra produkt-specialister och beställ din Chattanooga Intellect RPW. Då kan även du börja behandla en rad vanliga och svår-behandlade diagnoser med mycket goda läkningsresultat!

Leasing från 2.700:- /månad!

Fördelaktig finansiering med bra leasingavtal kan ordnas genom Nordea Finans. Kontakta våra produkt-specialister för mer information.

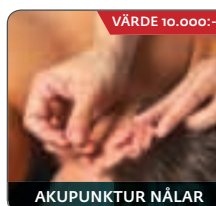


Intellect®
RPW

**DESSUTOM
10% RABATT!**

**PRODUKTER
PÅ KÖPET:
VÄRDE 15.000:-**

PÅ KÖPET! Kombinera och välj produkter nedan till ett värde av 15.000:-



KONTAKTA DIN PRODUKTSPECIALIST:

Caroline Andersson
Mobil 0761-30 57 70
Dalarna, Värmland, Västmanland,
Södermanland, Östergötland, Gotland,
Gävleborg (Tillf.)

Helene Garpefors
Mobil 0730-43 70 20
Stockholm (söderort+norrort),
Uppsala, Västernorrland (Tillf.)

Therese Stenlund
Mobil 0703-35 13 41
Stockholm (västerort + innerstan),
Örebro, Jämtland (Tillf.)

Kim Forsell
Mobil 0702-09 71 19
Västra Götaland, Halland,
Kronoberg, Jönköping,
Västerbotten (Tillf.)

Eric Florin
Mobil 0702-20 24 64
Blekinge, Kalmar, Skåne;
Norrbotten (Tillf.)

Idrottsmedicinskt möte i Malmö

Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin (SFAIM) anordnar varje år en idrottsmedicinsk kongress, det så kallade "Vårmetet". I år blir det istället ett höstmöte, som kommer att hållas i Malmö på Stadionmässan den 19-22 september. Årets möte kommer att kombineras med "Scandinavian Congress of Medicine and Science in Sports", som hålls vartannat år och al-

ternerar mellan de skandinaviska länderna. Kongressen arrangeras av SFAIM tillsammans med Scandinavian Foundation of Medicine and Science in Sports och World Village of Women Sports.

Kvinnor och idrott

Temat för kongressen är "Kvinnor och idrott". Det kommer att finnas ett

särskilt fokus på genusperspektivet och den speciella situation för kvinnor inom idrotten. Programmet innehåller key note lectures, symposier, workshops och fria föredrag/posters.

Inbjudna föreläsare kommer från de skandinaviska länderna, men även andra länder som exempelvis USA, Belgien, Australien och Österrike. Exempelvis, kommer Astrid Junge, Erik Witvrouw, Elisabeth Arendt, May Arna Risberg, Lynn Snyder Mackler, Kari Bö, Urban Johnson, Jan Ekstrand, Grethe Myklebust, Carl Askling, Henning Langberg, Tron Krosshaug, Richard Willy, Erih Muller, Ann Cools, Jon Karlsson, Karin Grävare Silbernagel, Jens Bangsbo, Per Aagard, Niels Örtenblad, Mats Börjesson, Hans Christer Holmberg och Louise Burke. Avsikten är att täcka olika områden inom idrottsmedicin, både i grundforskning och praktisk idrottsmedicin.

En viktig aspekt för den vetenskapliga kommittén har varit att lyfta fram frågor som verkligen är av betydelse för idrottare, och vi har av detta skäl också involverat idrottare själva i programmet så mycket som möjligt genom så kallade "Athlete interviews".

Varje skandinaviskt land ansvarar för varsin "Key-note" föreläsning och ett symposium med speciell anknytning till det landet. Danmark ansvarar således för ett symposium angående racketsporter, Finland för innebandy och Norge för skidsport.

Exempel ur programmet

- Patellär instabilitet
- Prevention av skador
- Muskelskador
- Stressfrakturer
- Flerriktad skulderinstabilitet
- Rehabilitering efter främre korsbandsskada – current concepts
- Korsbandsskador hos kvinnliga idrottare



- Kirurgisk behandling av idrottsskador
- Excentrisk träning vid senskador
- Biologisk läkning – sjukgymnastisk inriktning
- Muskulär adaptation till träning
- Hjärta
- Återhämtning efter fysisk aktivitet
- Nutrition och idrott
- Kvinnor, idrott och hälsa
- Idrottsutövande vid och efter graviditet
- Skador vid gymnastik och dans
- Paralympics
- Screening/försäongsundersökning av idrottare
- Idrottspsykologi
- Damhandboll och Damfotboll

Viktiga workshops handlar om barfotalöping, diagnostiskt ultraljud vid idrottsskador, prevention av knäskador, praktiska riktlinjer för nutrition vid idrott, optimala förberedelser inför idrottsutövning, neuromuscular electrical stimulation (NEMS), dynamisk skulderstabilisering, och web-baserad skaderegistrering.

60-årsjubileum

I samband med mötet kommer även SFAIM att fira sitt 60-årsjubileum där professor emeritus Per Renström kommer att hålla en invigningsföreläsning och belysa utvecklingen av idrottsmedicin under Svensk Idrottsmedicins 60-åriga historia.

Mötet kommer att hållas nära idrottsanläggningar och även i anslutning till en fin park i Malmö, vilket innebär att för de som vill vara fysiskt aktiva under kongressen kommer det att finnas fina möjligheter till träning. En viktig del av den här typen av möte är att få möjlighet att få kontakt med nya människor, att delta i givande diskussioner och ha det trevligt tillsammans. Vi är övertygade om att det sociala programmet kommer att uppfylla dessa krav, och inte minst genom banketten.

Mera information om kongressen finns på hemsidan: <http://www.svenskidrottsmedicin.se/>

Viktig datum

Abstrakt skickas in senast 1 maj 2012.

Sista anmälningsdag för reducerad avgift är 1 juli 2012.

För organisationsgruppen

Harald Roos, Markus Walden, Katarina Ehrenborg, Joanna Kvist, Anette von Porat, Anna Wänerhag och Pia Widerberg

SLINGSHOT 3

4 varianter samma produkt!



- Håller armen/skuldran immobiliserad i 15° abduction med inåtrotation.
- Har en avlastande skuldersele som fördelar trycket över nacken till motsatt sida.
- Justerbart axelband med extra polstring för att undvika skav mot halsen.
- Den 2-delade kudden kan enkelt byggas om för olika vinklar 15°, 45° eller 90°.

www.camp.se

Kontakta oss för mer information
042-25 27 01, kundsupport@camp.se

CAMP[®]
SCANDINAVIA

Kallelse till årsmöte

**Medlemmar i Svensk Förening för Fysisk Aktivitet
och Idrottsmedicin kallas till årsmöte torsdagen
den 20 september kl 09.45- 10:30
Stadionmässan i Malmö**

Preliminär föredragningslista

1. Mötets öppnande
2. Val av mötesordförande och mötessekretare
3. Val av två justerare tillika med rösträknare
4. Frågan om årsmötet är behörigen utlyst
5. Fastställande av dagordning
6. Styrelsens verksamhetsberättelse
7. Redovisning av bokslut för verksamhetsåret
8. Revisionsberättelse
9. Frågan om ansvarsfrihet för styrelsen
10. Årsavgiftens storlek
11. Val av vetenskaplig sekreterare på 2 år
12. Val av kassör på 2 år
13. Tillkännagivande av 2:e vice ordförande på 1 år
14. Val av ledamot på 2 år
15. Val av två suppleanter på 1 år
16. Val av två revisorer samt suppleanter för dessa på 1 år
17. Val av 4 ordinarie ledamöter till Svenska Läkaresällskapets
fullmäktige samt personliga suppleanter till dessa.
18. Val av valberedning
19. Tillkännagivande av delföreningsrådets representant till
styrelsen samt dennes suppleant
20. Tillkännagivande av Naprapatsektionens representant till
styrelsen
21. Rapport från YFA/FYSS
22. Rapport från sektionerna
23. Presentation av Vårmetet 2013, i Jönköping
24. Inkomna motioner
25. Hedersledamöter
26. Avtackningar
27. Övriga frågor
28. Mötet avslutas



Verksamhetsberättelse

för Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin för räkenskapsåret 2011 och verksamhetsperioden maj 2011-april 2012

Styrelsen har under verksamhetsperioden 2011/2012 haft följande utseende: ordförande Tomas Movin, 1:e vice ordförande Mats

Börjesson, 2:e vice ordförande Tomas Lihagen, sekreterare Christina Mikkelsen, kassör Jane Salier Eriksson

Vetenskaplig sekreterare Eva Zeisig

Past president Karin Henriksson-Larsén

Ledamöter: Agneta Ståhle, Magnus Forssblad, Jan Ekstrand

Suppleanter Anders Stålman och Jessica Norrbom

Ordförande i delföreningsrådet och representant i styrelsen

Lennart Dückhow och dennes suppleant Deniz Sabahtin
Ledamot för naprapatsektionen i styrelsen Fredrik Johansson

Revisorer Anders Faager och Mats Olsson. Revisorsuppleant

Yelverton Tegner

Valberedning: Karin Henriksson-Larsén (sammankallande),

Harald Roos, Susanne Brokop, Ulrika Tranaeus

Till styrelsen har kopplats följande arbetsgrupper

- FYSS Agneta Ståhle/Carl-Johan Sundberg
- Delföreningsråd Lennart Dückhow
- Utbildning Anders Stålman
- Specialitetsfrågan Tomas Movin
- Vårmöten Mats Börjesson
- Evidensbaserad medicin Mats Börjesson
- Hemsidan/ Webbmaster Ann-Kristin Andersson
- Medier (frågor/kurser/pressmeddelade) Ann-Kristin Andersson
- Stärka samverkan med idrottsrörelsen, RF/SOK Karin Henriksson-Larsén
- Hedersledamot förslag Tomas Movin
- Stiftelse awards Agneta Ståhle/Lennart Dückhow
- Internationella kontakter Mats Börjesson
- Scandinavian Foundation Karin Henriksson-Larsén/Harald Roos
- Medlemsrekrytering Jane Salier Eriksson

Till styrelsen har kopplats följande kommittéer

Redaktionskommittén Svensk Idrottsmedicin

Anna Nylén, chefredaktör, Jón Karlsson, Carl-Johan Sundberg, Tönu Saartok, Eva Zeisig, Ann-Kristin Andersson, annonser och Sam Björk, layout.

Representanter för Svensk Idrottsmedicinsk Förening i andra organisationer

Svenska Läkaresällskapets Fullmäktige

Karin Henriksson-Larsén som ledamot och till henne suppleant Agneta Ståhle, Tomas Movin som ledamot och till

honom suppleant Jan Ekstrand, Mats Börjesson som ledamot och till honom suppleant Carl-Johan Sundberg samt Eva Zeisig som ledamot och till henne suppleant Magnus Forssblad.

Styrelsemöten

Styrelsen har under redovisad period maj 2011 till april 2012 haft följande protokollförda sammanträden:

Konstituerande styrelsemöte 11-05-06

Göteborg

Styrelsemöte 11-05-07 Göteborg

Planering och styrelsemöte 11-06-13 Telefonmöte

Styrelsemöte 11-09-18 Balingsholm Huddinge

Styrelsemöte 11-10-10 Telefonmöte

Styrelsemöte 11-11-30 Huddinge

Styrelsemöte 12-02-13 Telefonmöte

Styrelsemöte 12-03-19 Vålådalen

Styrelsemöte 12-04-23 Telefonmöte

Därtill har styrelsen varit samlad för strategi- och arbetsmöten

17-18 september i Huddinge och 18-19 mars i Vålådalen.

Styrelsens strategidagar i september 2011 och arbetsdagar i mars 2012

Den nya styrelsen samlades för planerings- och strategidagar 17 och 18 september i Huddinge. Som ett resultat av namnbytet uppdaterades och omformulerades föreningens vision och primära målsättningar.

Föreningens vision är nu: Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin ska vara ledande kunskapsaktör och verka för fysisk aktivitet i hälsofrämjande syfte och för säker idrott!

Den engelska översättningen på vår vision är: The aim of the Swedish Society of Exercise and Sports Medicine is to be the knowledgeable body in promoting health enhancing physical exercise, and safety of sports.

Som föreningens kortnamn fastlogs förkortningen SFAIM.

Föreningens primära målsättningar är:

- att föreningens verksamhet drivs med hög kvalitet och evidensbaserat kunskapsinnehåll
- att sprida kunskap om fysisk aktivitet och idrottsmedicin till hälso- och sjukvården, idrottsrörelsen, skolan och allmänheten
- att alla med intresse för, eller som aktivt arbetar med, fysisk aktivitet och idrottsmedicin ska vara medlemmar i föreningen och/eller en delförening
- att stärka samarbetet med universitet och högskolor, RF och dess specialförbund, SOK, landsting och andra nationella aktörer

Vidare diskuterades föreningens roll och position i relation

till andra organisationer och aktörer. En inriktning av utvecklingen av föreningens organisation fastslogs med geografiska fördelade delföreningar och sektioner, som är intresseorienterade eller professionsgrundade.

Styrelsemedlemmarnas intresseområden matchades med planerade aktiviteter inom huvudområdena: vetenskapliga sammankomster, utbildning/kurser, medlemskommunikation och samverkan med andra aktörer.

Vid arbetsmötet i Vålådalen genomfördes en fördjupning och konkretisering av styrelsens arbete med: hemsidan, utbildning, kansliet, folder, kvaliteten på svensk idrottsmedicinsk forskning, läkaresällskapets livsstilsprojekt och specialitetsfrågan.

Medlemmar

Antalet registrerade medlemmar 2011 har varit 1247 dessutom finns 955 som enbart tillhör en delförening. Medlemsregistret handläggs av kanslisten Ann-Kristin Andersson.

Firmateckning

Firmatecknare för Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin 2011 maj – april 2012 har varit: ordförande Tomas Movin, kassör Jane Sailer Eriksson, och kanslist Ann-Kristin

Andersson som tecknar föreningen var för sig.

SFAIM:s kansli

Kansliet bemannas på heltid av Ann-Kristin Andersson.

Hemsida

SFAIM:s hemsida har under året bearbetats av Ann-Kristin Andersson. Kontinuerlig uppdatering sker genom att material sänds via e-post till kansliet eller direkt till hemsidan. Vi ser nu också till att samtliga delföreningar är länkade till vår egen hemsida.

Samarbetspartners

Vår förening är, liksom andra föreningar med syftet att sprida kunskap inom medicinska fältet, starkt beroende av externa intäkter i form av annonsintäkter och intäkter från utställare på våra möten. Det är därför mycket viktigt att ha ett gott och förtroendefullt samarbete med idrottsmedicinskt relaterade företag. Föreningen har olika former av samarbete med industrin där principen är att båda parter skall känna sig väl tillgodosedda. Under året har föreningen haft Ortolab AB som huvudsponsor, och företagsmedlemmar har varit Bauerfeind Nordic AB, Otto Bock Rehband AB och Ortopedservice AB Skaraborg.

Alla kontakter med industrin följer det regelverk som gäller samarbete mellan sjukvård och läkemedelsindustri.

Föreningen har också ett väl etablerat samarbete med Centrum För Idrottsforskning (CIF), som också bistår med ekonomisk support.

Vårmöte 2011 i Göteborg

Det idrottsmedicinska vårmötet 2011 arrangerades av Idrottsmedicin Väst i Göteborg 5-7 maj. Förutom styrelsemedlemmarna Lennart Sugiardjo, Dennis Lindholm, Inger Setterberg, Mats Börjesson, Jesper Bladini, Lennart Dückhow, Stina Hedin och Jennie Sandberg, ingick även internrevisor Håkan Sandberg, tidigare kassör Anders Rundgren och tidigare ordförande Jon Karlsson i arrangörsguppen.

Under mötet hade man dessutom hjälp av Ingvar Johansson, Petra Lundqvist och Carina Oldberg som fungerade som mötesvärdar.

Mötet hölls på Chalmers Conference Centre i samarbete med kongressbyrån Congrex och Chalmers Konferens och Restauranger. Arnold Persson på Traveko ansvarade för utställning, som var mycket välbesökt. Mötet lockade nära 400 deltagare, med utställare inräknade.

Jon Karlsson och Mats Börjesson var ansvariga för mötesprogrammet, och lyckades ordna ett program av mycket hög kvalitet med ett femtiotal inbjudna föreläsare, varav sexton utländska.

Lars Peterson var inbjuden som högtidsföreläsare och berättade om "Femtio år i idrottens tjänst". Bland inbjudna gästföreläsare fanns bland andra Jan Helgerud, Norge, Carl Todd, England, Kim Harmon, USA, Wolf Petersen och Martin Halle från Tyskland samt Karin Gräware-Silbernagel, numera verksam i USA, som fick ta emot mötets hederspris för bästa föredrag.

Några av de mest välbesökta symposierna var "Hälsenerupturer", "Återgång till idrott efter korsbandsskada", "Recovery in Sports", "The medical team", "Cardiac safety at sports arenas", "Football physiology" samt "Practical football medicine". European Board of Sports Rehabilitation ansvarade för ett symposium om "Return to sports after ACL reconstruction". Man hade även sektionssymposier och "hot news" om bland annat trombocytinjektioner.

Man anordnade även kvällsaktiviteter i form av get together och bankett, vilka båda var mycket välbesökta och uppskattade.

Mötet avslutades med överlämning till nästa års stora möte 19-22 september 2012 i Malmö i form av Scandinavian Congress of Medicine and Sports. Detta möte arrangeras av World Village of Women Sports tillsammans med SFAIM. 2012 års arrangörsgrupp utgörs av Harald Roos, Markus Walden, Anette von Porat, Joanna Kvist, Katarina Steding, Anna Wänerhag, Pär Herbertsson, Pernilla Rönde och Pia Widerberg.

Arrangörsguppen i Malmö representerade SFAIM när Norsk Idrottsmedicinsk Förening (NIMF) under fyra dagar i november arrangerade sin årliga höstkongress.

Kniven till planen, kurs

Den 26-28 maj 2011 genomfördes en kurs för sjukgymnaster, naprapater och kiropraktorer. Kursen hölls dels på naprapathögskolan och dels på Capio Artro Clinic i Stockholm. Många välkända föreläsare så som Anders Valentin, Björn Engström, Tönu Saartok, Lotta Willberg, Rickard Frobell, Anna Frohm, Peter Drugge, Thomas Langer och Patrik Högberg höll en mycket hög vetenskaplig nivå på föreläsningarna. Kursen handlade om vad man kan göra med problem från nedre extremiteterna från kirurgernas operationer till rehabiliteringen och sedan den sista finishen med styrketräning innan patienten återgår till sin idrott.

Klinisk fördjupningskurs del 1 och 2

Klinisk fördjupningskurs för läkare och naprapater, kiropraktorer och sjukgymnaster arrangerades på Bosön, del 1 den 1-2 september och del 2 den 23-25 november, med 30 deltagare. Kursansvariga var Carl Johan Sundberg och Anna Frohm.

Ämnen som avhandlades var: FYSS/koncept och nyheter, FYSS och Far, Rörelseanalys, Styrketräning/funktionell grundträning, Vätska nutrition kosttillskott, Alpinskador tester för idrottare, Idrottsskador- förebyggande och rehabilitering, Träning hos barn & ungdom, Idrottsanorexi, träningsberoende & överträning, Överbelastningsproblem/skador- fotled- knä, Träning och vila vid stresstillstånd, Överbelastningsproblem/skador - skuldra, rygg/nacke, Hjärtat och infektion vid idrott.

Lärarstaben utgjordes av: Carl Johan Sundberg, Lillemor Nyberg Ing-Marie Dorn, Leif Larsson, William Apro, Tonje Flören, Daniele Cardinale, Annette Heijne, A-K Wikström, Lennart Sandberg, Karin Henriksson-Larsén, Göran Kenttä, Harald Roos, Paul Ackermann, Marie Åsberg, Erkki Venäläinen Tomas Lihagen, Mats Börjesson och Agneta Ståhle.

Därtill genomfördes praktiska pass i form av löpteknik och intervalla träning med Malin Ewerlöf-Krepp och yoga med Hillevi Borga.

Delföreningsrådets verksamhetsberättelse 2011

Till SFAIM är idag 10 delföreningar anslutna. Två av delföreningarna är nationella där intresseområdet utgör den gemensamma nämnaren. Dessa är Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) och Svenska Alpina Skidläkarföreningen (SASF). Övriga delföreningar är regionala med namn anknutna till den region eller län, där man har sin verksamhet.

Föreningarnas medlemmar representeras av alla yrkesgrupper nämnda i SFAIM verksamhetsberättelse till skillnad från sektionerna som är professionellt grupperade.

Under året deltog delföreningsrådets ordförande i fyra fysiska möten i SFAIM huvudstyrelse, varav två utgjordes av två-dagars planeringsmöten.

Från delföreningsrådets fysiska möte i Göteborg, kan meddelas att:

- Sedvanlig rapportering från delföreningarna genomfördes.
- Kommande Värmötesarrangörer: SFAIM, Scandinavian Foundation för medicin och vetenskap i idrott, och World Village of Women Sports nästa möte 19-22 sep. 2012. Se inbjudan och program: www.svenskidrottsmedicin.se
- Im Högländ arrangerar mötet 25-27 april 2013.
- Konferens för delföreningsrådet föreslogs.
- SISU som lokal samarbetspartner vid arrangemang, marknadsföring administration m.m.

Delföreningarnas arrangemang

Innehållet i föreläsningar och kurser är genomgående av hög kvalitet och speglar väl den aktuella forskning och dess tillämpning som sker ute på fältet både på motions- respektive elitnivå. Aktiviteterna i de inrapporterade föreningarna är fortsatt hög, vilket beskrivs närmare i verksamhetsberättelserna som följer nedan.

Im Gotland

Den gotländska föreningen har under det gångna året haft en låg verksamhet. Det har genomförts ett antal föreläsningar och utbildningar i samverkan med SISU Idrottsutbildarna Gotland. Dessutom har föreningen medverkat med ett par medlemmar som under Nat West Island Games på Isle of Wight där de utövat paratisk idrottsmedicin på den 160 st

stora gotländska truppen. I slutet av året påbörjades även marknadsföringsarbetet inför 2012 års "Idrottsmedicinska vecka", grundkurs, på Gotland vecka 24 som alltid.

Im Högländ

Idrottsmedicin Högländ har för närvarande 83 betalande medlemmar. Årsmötet hölls 23 februari 2011. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och årets styrelse valdes. Den har bestått av Björn Alkner (ordförande), Martin Funck (vice ordförande), Daniel Urberg (kassör), Fredrik Bredberg, Per Stenström, Magnus Karlsson, Tommy Friman och Jenny Lorefors. Revisorer har varit Lars-Göran Hassel och Ingerd Karlsson och valberedning Andreas Frostemark och Jan-Olof Svärd.

Efter årsmötesförhandlingarna höll Lars-Göran Hassel ett uppskattat föredrag om "Höftledsbesvär och höftledsartroskopier – vad är FAI, CAM och Pincer?".

Under verksamhetsåret har vi haft fyra styrelsemöten, tre i Jönköping och ett i Eksjö. De flesta styrelsemedlemmar ingår också i vårmötesgruppen där vi haft ett flertal ytterligare möten.

En föreläsning om Idrottsanemi med docent Bo Berglund arrangerades den 17:e november i Högländssjukhusets aula i Eksjö inför ett 25-tal åhörare. Föreläsningen, som var ett samarrangemang med Smålandsidrotten, var mycket uppskattad av de som kom.

Vi har under verksamhetsåret fått igång en hemsida vilket vi är mycket glada över. Vi tror detta är viktigt för att synliggöra vår förening och för våra medlemmar att hitta information. Vi kommer fortsätta utveckla och förbättra hemsidan.

Fokus för arbetet under året har varit planeringen inför Värmötet i Jönköping 2013. En särskild arrangörsgroup som bildades under förra verksamhetsåret har fortsatt sitt arbete. Gruppen innehåller ett 20-tal personer och sammanställande är Andreas Frostemark. Den är indelad i tre grupper: Organisationsgruppen, programgruppen och sponsorggruppen. Organisationsgruppen består av Andreas Frostemark, Martin Funck, Stina Arnell, Lars-Göran Hassel, Marie Claar och Joakim Bergqvist. Programgruppen består av Björn Alkner, Anne Fältström, Jenny Gustavsson, Anna Ek, Hans Holmgren, Per Stenström och Fredrik Bredberg. Budget/sponorggruppen består av Daniel Urberg, Jeremy Wyon, Jan-Olof Svärd, Magnus Karlsson och Tommy Friman. Datum är nu spikat till 25-27/4 2013 och lokal är Högländskolan i Jönköping. Ett samarbete är etablerat med de lokala eventbyrå Destination Jönköping. Ett flertal programpunkter och föreläsare är klara och arbetet med detta fortsätter. Arbetet med vårmötet kommer förstås att fortsatt dominera föreningens arbete under det kommande verksamhetsåret.

Im Stockholm

Ordförande Heidi Kahn, vice ordförande Jens Karlsson. Ledamöter: Eva-Karin Sällstedt, Karin Sunnanbo, Monica Wulff, Max Grönholdt-Klein, Jessica Norrbom. Suppleant Helena Wallin.

Revisor: Jasmina Maksimovic, Revisorsuppleant Emelie Holmberg

Valberedning: Helene Rundqvist, vice valberedning, Anette Johansson och Jeanette Berggren

Årsmötet 2011 hölls den 9 mars på Karolinska institutet. Den nya styrelsen för Idrottsmedicinska föreningen i Stockholm har under året haft fem protokollförda styrelsemöten, några avstämningssammanträden samt stundtals en mycket intensiv kontakt via mail och telefon.

Årets största händelse i IMS har varit steg 1 kursen i idrottsmedicin som anordnades på Bosön under fem dagar i oktober och november. Kursen var nästintill fulltecknad (37 deltagare) och mycket uppskattad. Deltagare från hela landet var med på kursen. Arrangemanget var mycket lyckat med duktiga föreläsare och bra lokaler.

I slutet av maj arrangerades en heldagskurs i funktionell träning på mf Hälsocenter, "Dynamisk funktionell rörlighet" och "Back to Basics" med Christoffer Jonsson. Kursen var uppskattad men pga sent utskick och att kursen låg så nära sommaren var kursen inte fullsatt (sju deltagare).

Under hösten anordnades även en ny kvällsföreläsning på Karolinska Solna med David Tiberio som pratade om knäts funktion inom fotboll och vilken roll fot, höft och bål har för skadeprevention och rehabilitering. Föreläsningen väckte stort intresse och både medlemmar såväl som icke medlemmar kom för att lyssna (75 deltagare).

Under året har styrelsen lagt ner mycket tid på att planera och genomföra steg 1-kursen. Utöver det har en ny hemsida tagit form, www.idrottsmedicinstockholm.se. Sidan är fortfarande under uppbyggnad men är ett klart lyft från den tidigare. Arbetet med medlemslistor och e-postadresser fortgår.

Im Syd

Styrelsen har bestått av ordförande Katarina Steding, vice ordf Markus Waldén, Kassör Dan Christensson, sekreterare Hanspeter Borgman, ordinarie ledamöterna Håkan Magnusson, Martin Berg, Vala Flosadottir. Suppleanter har varit Jan-Eric Ekberg och Ioannis Kostogiannis.

Medlemsantal: 278 (358 -09).

Styrelsemöten har genomförts vid 10 tillfällen under året.

De 3 föreläsningstillfällena har varit förlagda under dagtid på SUS i Malmö, Swedebank stadion Malmö samt Malmö Isstadion. Föreläsare har varit:

- Ioannis Kostogiannis – Den skånska modellen kring höft- ledsartroskopier.
- Jesper Petersen – Non-surgical approach to hip and groin problems in athletes.
- Helena Andersson – Slitage och återhämtning I damfotboll.
- Markus Waldén – På korsbandsfronten mycket nytt.
- Pär Herbertsson – Inför match.
- Susanne Brokop – Skulderproblem hos simmare och kastare.
- Klaus Bak - Idraettsskulderen.
- Patrik Pedersen – Okontrollerad rörelse i ryggen.
- Adad Baranto – Ryggsmärta och ryggskador hos unga elitidrottare.
- Kristian Thorborg – Assessment and management of hip and groin pain.
- Ioannis Kostogiannis – Höft- och lumsksmärta hos idrottare.

Det totala antalet åhörare har varit 243 och en överväldigande majoritet av dessa har varit sjukgymnaster. Medeltal per föreläsningstillfälle har varit 81.

Im Väst

Lennart Sugiardjo, ordförande, Dennis Lindholm, kassör, Inger Setterberg, sekreterare, och ledamöter Mats Börjesson, Jesper Bladini, Lennart Dückhow, Stina Hedin och Jennie Sandberg, suppleant

Styrelsen har haft regelbundna protokollförda möten och däremellan flitig mailkontakt. Mycket tid ägnades åt det Idrottsmedicinska Vårsmötet som hölls i Göteborg 5-7 maj 2011. Mötet hölls i Chalmers konferenscenter och arrangerades tillsammans med kongressbyrån Congrex. Mötet lockade nära 400 deltagare, med utställare inräknade. Programansvariga Jon Karlsson och Mats Börjesson lyckades ordna ett högklassigt program med ett femtiotal inbjudna föreläsare, varav 16 utländska. Förutom att hela styrelsen arbetade flitigt med vårmötet hade man hjälp av internrevisor Håkan Sandberg, tidigare kassör Anders Rundgren samt Jon Karlsson, som fungerade som mötesgeneral.

Två temakvällar arrangerades under året:

110111: "Hur skall vi få in fysisk aktivitet på recept i den kliniska vardagen", föreläsare Steven Jonas, USA.

110315: "Höghöjdsträning – ur den aktives perspektiv", föreläsare Oscar Käck.

Under hösten planerades ytterligare två temakvällar, men av olika anledningar fick dessa skjutas fram till januari 2012.

Med anledning av vårmötet anordnade man ingen steg 1-kurs under 2011, istället beslutades att IM Väst anordnar en steg 1-kurs under hösten 2012.

Under året har man fortsatt att utvecklat föreningens hemsida, bl a sköttes information om vårmötet via hemsidan (www.idrottsmedicinvast.se).

Föreningens ekonomi är fortsatt god och medlemsantalet omkring 450.

Im Värmland

Styrelsen har bestått av: Fredrik Westman, Linda Sandersson, Sten-Åke Saikoff, Håkan Jonasson, Erica Grealish, Kathrin Mörtel, Magnus Åkesson

Under året har föreningen genomfört en föreläsningsskväll då Annica Näsmark från artrokliniken föreläste och förevisade knäkontroll flankerad av undertecknad som pratade knäskador med fokus på korsbandsskador.

Vi planerade även för en HLR utbildning som dock fick utgå pga för få anmällda.

Under året har föreningen haft fyra styrelsemöten.

Im Örebro

Styrelsens sammansättning: ordförande Uwe Hallmann, sekreterare Sofie Jacobsson, kassör Peter Rehnblom. Ledamöter: Kent Eriksson, Magnus Johansson, Johan Edfeldt, Patrik Genberg

Revisorer: Rolf Ericsson, Sven Karlsson

Valberedning: Kurt Fredriksson

Årsmötet hölls den 10 mars i Örebro Rehabcenters lokaler, sex medlemmar var med under mötet.

Styrelsen hade kallat till sex styrelsemöten, varav fem genomfördes.

Vi har ett stadigt antal medlemmar på ca 70 st.

Vi har inte haft några medlemsmöten under året.

Vi har fortsatt vårt samarbete med SISU idrottsutbildarna och fortsätter att vidareutveckla kortkurser för föreningar där konsulenterna från SISU samordnar önskemål.

Under året hölls 3 SISU föreläsningar, för Karlslunds damfotboll ”Skoval och förebyggande träning”, och för Hovsta IF samt IFK Kumla damer hölls ”Fysisk träning och goda råd”. Det hölls regelbundna kontakter med representant för SISU.

Im Öst

Im Öst har under 2011 ökat sitt medlemsantal från 61 registrerade medlemmar 2010 till 79 medlemmar samt 3 föreningsmedlemmar (IFK Norrköping, RP samt Kenty). Föreningen har haft fyra utbildningskvällar under året och därutöver ett antal styrelsemöten samt ett årsmöte.

Året inleddes den 26 januari med en träff under rubriken ”Är det farligt att spela fotboll på konstgräs?” då professor Jan Ekstrand diskuterade bland annat fördelar och risker med konstgräs utifrån sina erfarenheter som forskare med uppdrag från UEFA och FIFA

Vid nästa möte den 31 mars diskuterade Mikael Petersson ”lagandan”, baserande sig på idrottserfarenhet som både utövare, tjänsteman, förtroendevald och förälder. ”Lagandan” är ett ofta använt begrepp men vad står det för, hur skapas det och vad innebär det? Lyfter lagandan och svetsar samman eller är den riskabel och riskerar splittra?

I samband med årsmötet 2011.05.19 valdes Dale Reese, Mikael Pettersson samt Niklas Egnell som ledamöter för två år. Martin Janzon hade avsagt sig fortsatt uppdrag i styrelsen och valberedningen fick i uppdrag att under verksamhetsåret hitta en ny ledamot, gärna från Norrköping.

Jan Ekstrand har tackat nej till fortsatt uppdrag som ordförande och Mats Hammar valdes in som ordförande för ett år. Vidare fick vi i anslutning till årsmötet en genomgång av förhållandena inom Ätvidabergs Fotbollsförening och såg därefter en match där ÄFF tog 3 poäng och ett steg närmare Allsvenskan 2012.

Kring sommaren 2011 samlades den nya styrelsen två kvällar (13/6, 23/8) varvid bl.a. diskuterades samarbetet med SISU och den framtida inriktningen. Styrelsen beslöt sig för att bredda inriktningen det närmaste året och beslutade arrangera två seminarier under hösten 2011; det första om Idrott, kost och återhämtning” och det andra 22 November om ”Idrott och träning för barn.” Båda seminarierna blev mycket uppskattade och renderade stort intresse bland åhörarna. De hölls på Vidingsjö motionscentrum och med dietist Gunilla Lindberg respektive barnläkaren docent Nina Nelson och professor Eva Nylander, klinisk fysiolog som föreläsare.

Styrelsen, som består av Mikael Petersson (sekreterare), Gunilla Rundqvist (kassör), Dale Reese, Kjell Augustsson, Lennart Palmerfors, Niklas Egnell och en vakant plats (där dock sjukgymnast Janne Jansson, Norrköping vidtalats och kan tänka sig ingå) samt undertecknad, har efter årsmötet haft tre styrelsemöten och fyra utbildningskvällar under hela verksamhetsåret året.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA)

YFA har under 2011 lagt grunden till fortsatt utveckling av bland annat FYSS. YFA har genom Svenska Läkarsällskapet initierat och fått antagna nya Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna (111021) som ersätter de första nationella utgivna 2001. Detta har stor betydelse och ska kompletteras med specifika rekommendationer för barn och ungdom-

mar. Det har uppmärksammats bl.a. i media, men framförallt av många yrkesförbund, som nu insett styrkan i förebyggande insatser. Socialstyrelsen fastställde i november Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, där det slås fast på vetenskaplig grund att läkares samtal om bl.a. fysisk aktivitet har god effekt och är mycket kostnadseffektiva.

Tillsammans med Leg. Sjukgymnasters Riksförbund gav YFA sända YFA ut ett pressmeddelande med uppmaning om att skriva fler recept på fysisk aktivitet.

Fetman har fördubblats på tio år och ohälsan ökar. Antalet FaR (Fysisk aktivitet på Recept) är idag c:a 50 000/år i hela Sverige.

Den engelska versionen av FYSS har blivit mycket uppmärksamman internationellt i fackpress (se Khan 2011 och Hellénus & Sundberg 2011) och på konferenser. Försäljningen sköts av FHI. En vietnamesisk version skall från 2012 användas i undervisningen. Många inom YFA har engagerats i detta SIDA-projekt och även varit där, samt att vi tagit emot en delegation i Stockholm. Jill anordnade ett program för besökare från Ungern i augusti.

Det finns intresse från flera länder om att översätta FYSS till andra språk. YFA har copyright på innehållet. Föreningen äger även namnet FYSS i ytterligare ett decennium framöver. YFA har under året haft fortsatt samarbete med Statens folkhälsoinstitut, Apoteket AB och Brombergs förlag.

Antalet medlemmar knappt 100 personer (135 året innan). YFA utgör en självständig delförening inom Svenska Läkarsällskapets sektion Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin. På GIH i Stockholm har en ny professur tillsatts i fysisk aktivitet och Mats Börjesson, ledamot av styrelsen i YFA, har fått tjänsten. Kontakten med medlemmarna sker via mail. Årsavgiften är oförändrad, 100 kr per kalenderår.

Till medlemmarnas och allmänhetens glädje så har numera YFA och FYSS sina egna webbsidor www.yfa.se och www.fyss.se, samt ett avsnitt om FYSS på engelska. Dessa sidor är välbesökta och aktuella och underhålls av Anna Nylén och Helena Wallin, med hjälp av Peter Lamming, som alltså är anställd på 30 % som informatör.

Föreningens ekonomi är svag, särskilt som vi inte kan er hålla något stöd från FHI sedan många år. Vi har på olika sätt fått till stånd ett möte med FHIs generaldirektör, hittills utan framgång.

Socialstyrelsens ansvariga för de nya riktlinjerna är dock intresserade av att samarbeta med YFA och de flesta av styrelsens ledamöter har ju även ingått som experter i arbetet på SoS.

YFA är svensk medlem i det europeiska HEPA –nätverket. Health Enhancing Physical Activity, som är ett nätverk för att främja god hälsa genom ökad fysisk aktivitet och samarbetar med WHO. Vidare har YFA deltagit med en delegation (Jill & Matti) i Portugal under våren för att ta upp kontakter med det internationella nätverket Exercise is Medicine (EIM). EIM är ett amerikanskt initiativ som du sprider sig över världen. Man har valt att organisera arbetet enligt samma regionala princip som WHO med ett center i varje världsdel. Det europeiska sekretariatet har placerats i Tyskland. YFA medverkar i diskussionen om hur det fortsatta arbetet och samverkan med andra europeiska nätverk ska fortskrida.

YFA har gjort ytterligare en inbrytning genom att ha bli-

vit utsedd att sända Carl Johan Sundberg, som representant i den svenska delegationen till FN:s generalförsamling i september, då man för första gången behandlade frågan om NCD (icke smittsamma sjukdomar) under flera dagar. Generalförsamlingen antog en resolution, som ska antas av varje enskilt medlemsland att satsa på förebyggande insatser bl.a. genom ökad fysisk aktivitet för att motverka ohälsa till följd av osunda levnadsvanor. YFA arrangerade ett mycket välbesökt (~150 personer) symposium på Medicinska riksstämman i Stockholm. Titeln var "Fysisk aktivitet – säkert och lönsamt." YFA deltog i tre dagar i Hälsoatorget med ett femtontal andra organisationer/myndigheter.

Styrelsen, som utsågs på mötet med YFAs generalförsamling den 20 maj 2010 i Båstad, har varit densamma under hela verksamhetsåret. Under 2012 kallas till ny generalförsamling i samband med SFAIMs höstdagar. Som ordförande agerar Carl Johan Sundberg, sekreterare är Jill Taube och Mats Börjesson är kassör. Agneta Stähle, Eva Jansson, Malin Hellénus och Matti Leijon är aktiva ledamöter.

Styrelsen har haft nio protokollförda sammanträden (17/1, 15/2, 21/3, 14/4, 6/5, 16/5, 15/6, 8/8, 21/11) under 2011, samt ett med FHI och ett med Socialstyrelsen, ett med SKL samt ett med Socialdepartementet och ett annat med Brombergs förlag. Ett Aktörmöte hölls 20 maj för att diskutera en framtida utgåva av FYSS med representanter från Socialstyrelsen, SBU, SKL, FHI och Socialdepartementet.

Styrelsen anordnade den 28 augusti ett internt strategimöte i Stockholm.

Referenser

Hellénus, M-L. & Sundberg, C.J. Physical activity as medicine - time to translate evidence into clinical practice (editorial). *Br J Sports Med.* 45(3);158, 2011.

Khan, K.M. Warm up: The girl with or without tattoos who lived happily ever after because of 'physical activity on prescription, the fourth in the Stieg Larsson Trilogy. *Br J Sports Med* 2011;45:157

SFAIM:s sektioner

SFAIM finns nu separata sektioner för läkare, sjukgymnaster, naprapater, och kiropraktorer. Sektionernas arbete har fortsatt under arbetsåret, dock i varierande grad. Huvudarbetsuppgiften är att planera och genomföra ett program för sektionen under varje vårmöte. I läkarsektionen består arbetsgruppen av de läkare som finns med i styrelsen. Sjukgymnastsektionens nuvarande ordförande är Tomas Lihagen och vice ordförande i huvudföreningen.

Sektionen för kiropraktik

Sektionens styrelse har under det gångna året utgjorts av: ordförande Andreas Häggglund, sekreterare Magnus Eriksson, ledamöter Anna Brolenius, Peder Fridheim, Hannibal Malki och Daniel Salov.

Styrelsen har sammanträtt vid tre tillfällen och haft ett årsmöte i samband med Värmötet i Göteborg. Sektionen har idag närmare ett sextiotal medlemmar vilket motsvarar ca 9 procent av professionen med 700 kiropraktorer. Sektionens övergripande mål är att utveckla och marknadsföra den kiropraktiska professionen samt kiropraktiska tjänster i idrottsmedicinska sammanhang.

Styrelsens huvudsakliga målsättning 2011 har varit att rekrytera fler medlemmar till sektionen.

Styrelsen har också fört diskussioner om hur man kan skapa förutsättningar för en fungerande kommunikation inom sektionen, vilket ses som en förutsättning för en levande sektion. Styrelsen ska arbeta för att sektionens infosida blir mer levande samt löpande skicka information till sektionens medlemmar via e-post. Styrelsen har även inlett ett arbete med att effektivisera styrelsearbetet, där ett första steg har varit att dela in arbetet i ansvarsområden.

Styrelsen har marknadsfört Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin, samt rekommenderar sektionsmedlemmarna att genomgå huvudföreningens Steg 1-3 kurser. Arbetet kring nämnda områden föreslås fortsätta även under 2012.

Nästa årsmöte kommer att hållas i Stockholm.

Naprapatsektionen

Naprapatsektionen har under 2011 fortsatt haft oförändrad sammansättning i form av Kristina Fagerberg, Mattias Ahlstrand och Fredrik Johansson (ordförande). Sektionens huvudsakliga målsättning är att arbeta för att fler naprapater blir medlemmar i Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin och att så många medlemmar som möjligt besöker vårmötet. Sektionen har under året haft 2 sammankomster samt ett par telefonmöten. Kommunikationen externt sker framförallt via vår hemsida www.simfnaprapat.se. Vi tackar Kristina Fagerberg som sköter sidan föredömligt.

Under 2011 har sektionen arbetat med att erbjuda vidareutbildningsmöjligheter för naprapaterna, detta har skett i samarbete med sektionen för idrottsmedicin inom Svenska Naprapatförbundet. Mattias A och Kristina F har gjort ett bra arbete med att skapa dessa seminarier som samtliga har genomförts med ingen eller mycket låg avgift tack vare sponsorer.

Namnbytet har också diskuterats i föreningen och sektionen beslutade sig för att stödja huvudstyrelsens förslag till namnbyte.

Värmötet i Göteborg var en av huvudpunkterna för sektionens arbete och det var till vår glädje ett antal nya naprapater på plats. I samband med sektionens möte i Göteborg presenterade pristagarna Magdalena Mundt och Carin Möller sitt examensarbete och så gjorde även Mattias Gustafsson. Samtliga gjorde ett utmärkt jobb i sina respektive presentationer.

2011 års pristagare för bästa idrottsmedicinska examensarbete vid naprapathögskolan blev Knut Andre Olstad och Lars Herbert Nordgård. Titeln är; "Funksjonell screening av skulderleddet hos handballspillere. Anpassningar og skaderisiko." Arbetet presenteras i samband med mötet i Malmö 2012. Pristagarna får resa, boende och konferensavgift betalt av sektionen.

En stor punkt har under året varit att förbereda för en stor idrottsmedicinsk dag (FOMM 2012) i samband med naprapaternas årsmöte. Känns väldigt inspirerande att dagen har som tema idrottsmedicin. Föreläsare under FOMM dagen är Karin Gräware Silbernagel, Ann Cools och Leif Svärd. Vi ser det som en stor ära att välkomna dessa högkvalitativa föreläsare till denna utbildningsdag (vid denna dag är över 300 personer anmälda)!

Till sist vill jag personligen tacka alla naprapater som är

medlemmar i SFAIM, Anki för fantastisk support på kansliet, alla naprapater som arbetar med Svensk idrott och sist men inte minst Mattias och Kristina för fortsatt engagemang 2011.

Sjukgymnastsektionen

Sjukgymnastsektionens styrelse har under året varit Tomas Lihagen, Lotta Düppe samt Magdalena Moström.

Styrelsen har som vanligt arbetat med vårmötesprogrammet som i år får titeln Stimulation of biological healing – possibilities for the physiotherapist?

Vi har också arbetat med Våldalskursen på olika sätt för att programmet skall passa våra sektionsmedlemmar.

Samarbetet med LSR-idrottsmedicin fortsätter på ett bra sätt och diskussionen om mer formella samarbetsformer fortskrider.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft fyra telemöten för att planera ovan angivna arbete.

Riksstämman 2011

Den idrottsmedicinska dagen på Riksstämman i Stockholm, onsdagen den 30 november, bjöd som vanligt på ett högkvalitativt vetenskapligt program men i år även symposium med klinisk vardag och etisk diskussion. Första programpunkt på morgonen i sal A7 var fria föredrag som modererades av Karin Henriksson-Larsén och Tönu Saartok. Uppslutningen var god, med tanke på den tidiga morgontimma, när sju presentationer framfördes. Alla höll hög kvalitet, och av juryn utsågs ”Aktivering av en alternativ PGC-1 alfa promotor efter arbete i human skelettmuskulatur” presenterat av Jessica Norrbom som bästa föredrag.

Moderator för dagens första sektionssymposium, ”Unga idrottare med andningsbesvär – inte bara astma. Nya rön; vanliga och ovanliga diagnoser?”, var Leif Nordang. På ett skickligt sätt, inför en fullsatt sal, fick deltagarna en historisk tillbakablick med nytt fokus på ansträngningsutlöst laryngeal obstruktion med en vision inför framtid med webbaserad uppföljning av sjukdomssymtom genom medverkande Kjell Larsson, Henrik Johansson och Katarina Nordlander.

Efter ett lunchuppehåll tog Christer Rolf över genom att moderera ett tankvärt symposium inom temat för årets Riksstämman: ”Säkrare vård med Korsbandsregistret”. Medverkande Harald Roos, Li Felländer-Tsai, Magnus Stenbeck och Nancy Petersen lotsade deltagarna mellan en klinisk vardag med sitt värde och krav på kvalitetsuppföljning till lagtexter och etiska frågeställningar. Antalet deltagare var tyvärr lågt under detta högkvalitativa symposium. Bland deltagarna fanns Per Renström som kunde bidra med sin långa kliniska erfarenhet av främre korbandskador men även andra skador inom idrotten.

Under prisutdelning till Jessica Norrbom fylldes salen åter av deltagare som ville lyssna till riksstämmesymposiet ”Fysiskt aktivitet – säkert och lönsamt” modererat av Carl-Johan Sundberg. Symposiet inleddes med medverkande från Socialstyrelsen som beskrev bakgrunden och tankarna med de nya nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder. Därefter tog Maj-Lis Hellenius, Helena Bergström, Jill Taube och Mats Börjesson över och presenterade hållbara, vetenskapliga argument för fysisk aktivitet för alla; med eller utan sjukdomssymtom inklusive individer med funktionsnedsättning. Lars Hagberg, hälsoekonom, beskrev en ekonomisk

verklighet och en tankeställare kring livslängd kontra livskvalitet.

Svenska Läkaresällskapet

Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin är remissinstans för Läkaresällskapet och har tagit ställning och i några fall besvarat frågor och remisser för Svenska Läkaresällskapet under det gångna året.

Vi har varit särskilt aktiva i specialitetsfrågan under året och medverkat i de hearings, som Socialstyrelsen kallat till nu när läkarnas specialistutbildning ses över.

SFAIM är även remissinstans och besvarar frågor från regering och RF vad beträffar folkhälsofrågor.

YFA har genom Svenska Läkaresällskapet initierat och fått antagna nya Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna (111021) som ersätter de första nationella utgivna 2001. Detta har stor betydelse och ska kompletteras med specifika rekommendationer för barn och ungdomar. Det har uppmärksammats bl.a. i media, men framförallt av många yrkesförbund, som nu insett styrkan i förebyggande insatser. Socialstyrelsen fastställde i november Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, där det slås fast på vetenskaplig grund att läkares samtal om bl.a. fysisk aktivitet har god effekt och är mycket kostnadseffektiva.

Tidningen Svensk Idrottsmedicin

Tidningen Idrottsmedicin kommer ut med fyra nummer per år. År 2011 var nummer 1 ett temanummer om Vintersportcentrum i Östersund som ligger i forskningsfronten inom skidport.

Nummer 2 handlade om idrottsmedicinsk forskning i Göteborg med koppling till presentationer vid Värmötet.

Nummer 3 var ett temanummer om segling som innehöll artiklar om både skador vid jollesegling och medicinska utmaningar vid havskappseglingar.

Nummer 4 var ett temanummer om multisport, ett spännande forskningsområde att presentera då det inte gjorts så mycket forskning inom detta område tidigare. I tidningen har också nya avhandlingar presenterats samt bokrecensioner med mera.

Scandinavian Foundation

Scandinavian Foundation är namnet på den stiftelse som bildades inför det Skandinaviska samarbetet med tidskriften Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. Stiftelsen sköter samarbetet med det förlag som ger ut tidskriften, Blackwell Wiley. Dessutom ansvarar stiftelsen för ett möte vartannat år, Scandinavian Congress of Medicine and Science in Sports. Ordförande är alltid en representant för det land som skall ordna nästkommande möte. Styrelsemöte och s.k General assembly hölls i samband med kongressen i Köpenhamn i januari. Till ordförande valdes Harald Roos, Sverige, eftersom 2012 års skandinaviska kongress skall hållas i Malmö. Övriga ledamöter från Sverige är Carl Johan Sundberg och Karin Henriksson-Larsén.

INTÄKTER	BUDGET	UTFALL
Medlemsavgifter	747 850,00	883 298,00
Sjukgymnastsektionen	28 800,00	0,00
Naprapatsektionen	8 300,00	11 585,00
Kiropraktorsektionen	2 700,00	0,00
Barn Idrott och hälsa	250,00	0,00
Tidn avg för avgående medlemmar	5 000,00	4 909,00
Svensk Ortopedisk Förening	10 000,00	8 956,00
Delföreningsavgifter	45 000,00	38 850,00
ClF, organisationsstöd	60 000,00	60 000,00
Huvudsponsor	50 000,00	50 000,00
Företagsmedlemmar	30 000,00	45 000,00
Tidningen Svensk Idrottsmedicin	323 000,00	312 748,00
Kursintyg	19 000,00	18 000,00
Klinisk fördjupningskurs	364 500,00	270 113,00
Kurs kniven till planen	122 500,00	166 075,00
Vårmöte i Göteborg	25 000,00	154 716,00
YFA	20 500,00	24 152,00
Övriga intäkter	1 000,00	27 647,00
Summa intäkter	1 863 400,00	2 076 049,00
KOSTNADER		
Styrelsemöten	125 000,00	106 177,00
Scan Journal möten	5 000,00	681,00
Internationella möten	5 000,00	20 040,00
Nordiska möten	5 000,00	2 030,00
Vårmötet i Göteborg	15 000,00	13 500,00
YFA/FYSS	5 000,00	3 654,00
Övriga möten	5 000,00	8 883,00
Summa möteskostnader	165 000,00	154 965,00
Löner & arvoden inkl soc avg samt löneskatt o persförsäkr	560 443,00	552 827,00
Avgift till Arbetsgivaralliansen	2 000,00	1 584,00
Kansliet	30 000,00	29 941,00
Lokalhyra	42 000,00	38 232,00
Kontorsmaterial	12 000,00	9 734,00
Kopiering	3 000,00	4 765,00
Hemsidan/ datorisering	70 000,00	93 936,00
Datorisering/ Tyfon	5 000,00	7 260,00
Trycksaker	20 000,00	3 463,00
Porto	54 000,00	43 174,00
Företagsförsäkringar	3 500,00	3 464,00
Bank- och postavgifter	5 000,00	3 427,00
Summa kanslikostnader	806 943,00	791 807,00
Klinisk fördjupningskurs	334 675,00	214 455,00
Kniven till planen kurs	107 000,00	62 264,00
Summa kurskostnader	441 675,00	276 719,00
Tidningen Svensk Idrottsmedicin	335 000,00	213 860,00
Tidningen Scandinavian Journal	420 000,00	372 735,00
Idrottstraumatologisektion	0,00	600,00
Sjukgymnastsektion	28 800,00	57 096,00
Naprapatsektion	8 300,00	60 781,00
Kiropraktorsektion	2 700,00	5 600,00
Barn idrott och hälsa	250,00	0,00
Gåvor	7 000,00	7 932,00
Marknadsföring	50 000,00	67 433,00
Läkarstämman	15 000,00	10 705,00
Gästföreläsare	5 000,00	0,00
Utbetalda Stipendium	20 000,0	10 000,00
Årsavgift FIMS/ EFSMA	0,00	3 686,00
Övriga kostnader	2 500,00	20 258,00
Summa övriga kostnader	894 550,00	830 686,00
Resultat före finansiella intäkter och kostnader	-444 768,00	21 872,00
Ränteintäkter	-600,00	17 313,00
Valutakursdifferens	0,00	2 651,00
Årets resultat	-445 368,00	41 837,00

TILLGÅNGAR	2011-12-31	2010-12-31
Övriga fodringar	0,00	5136,00
Förutbet kostnader /upplupna intäkter	202 599,00	156 438,90
Swedbank	2 081 441,45	1 955 602,33
Plusgiro	0,00	35 418,25
Summa tillgångar	2 284 040,45	2 152 595,48
SKULDER OCH EGET KAPITAL		
Eget kapital	2 084 954,48	1 883 752,44
SPP	40 542,00	40 542,00
Personalens källskatt	10 686,00	0,00
Beräknade upplupna sociala avgifter	0,00	12 438,00
Upplupna kostnader/förutbetalda intäkter	106 021,00	51 975,00
Summa skulder och eget kapital	2 242 203,48	1 951 393,44
Årets resultat	41 836,97	201 202,04

Förvaltningsberättelse

för Svensk Idrottsmedicinsk Förening verksamhetsåret 2011

Årets resultat visar ett överskott istället för budgeterat underskott. Vårmötet i Göteborg gick med en större vinst än förväntat och att kostnader hamnat under budget.

Kurserna *Kniv till planen* och *Klinisk fördjupningskurs* gav ett större överskott än budget.

Årets resultat (inklusive ränteintäkter och kostnader) är ett överskott på 41 837 kronor. Intäkterna för 2011 blev totalt 2 076 049 kronor och kostnaderna slutade på 2 054 177

kronor.

För mer detaljerad information hänvisas till 2011 års resultat- och balansräkning samt 2011 års budget.

Jane EH Salier Eriksson
Kassör SFAIM

STYRELSEN I SVENSK FÖRENING FÖR FYSISK AKTIVITET OCH IDROTTSMEDICIN

TOMAS MOVIN
ordförande

MATS BÖRJESSON
1:e vice ordförande

TOMAS LIHAGEN
2:e vice ordförande

CHRISTINA MIKKELSEN
sekreterare

JANE SALIER-ERIKSSON
kassör

EVA ZEISIG
vetenskaplig sekreterare

AGNETA STÅHLE
ledamot

MAGNUS FORSSBLAD
ledamot

KARIN HENRIKSSON-LARSÉN
past president

JAN EKSTRAND
ledamot

ANDERS STÅLMAN
suppleant

JESSICA NORRBOM
suppleant

kurser & konferenser

MAJ

2-5: GENÈVE, SCHWEIZ

ESSKA Congress

www.esska.org

12-15: MONTREAL, CANADA

10th ICRS World Congress

www.cartilage.org

17-19: ORLANDO, FLORIDA, USA

AANA 2012 Annual Meeting

www.aana.org

23-24: GÖTEBORG

Idrott & samhällsnytta – ett dialogmöte

www.gih.se/cif

www.rf.se/forskningochfakta

23-25: BERLIN, TYSKLAND

13th EFFORT Congress 2012

www.effort.org/berlin2012/

29 MAJ-2 JUNI: SAN FRANCISCO, KALIFORNIEN

ACSM 59th Annual Meeting and

3rd World Congress on Exercise is Medicine

www.acsmannualmeeting.org

30 MAJ – 1 JUNI: OSLO, NORGE

IOC Advanced Team Physician Course

<http://gyroconference.event123.no/IOC/ATPC/hjem.cfm>

JUNI

11-15: GOTLAND

Idrottsmedicinsk vecka på Gotland – Idrottens ö

Steg 1-kurs i Idrottsmedicin

www.svenskidrottsmedicin.se, sisu.gotland@gotssport.se

17-21: STOCKHOLM, GIH

International Biochemistry of Exercise (IBEC)

www.ibec2012.org eller <http://ibec2012.websy.se/>

23-24: LONDON

The 2012 Pre-Wimbledon Sports Medicine and Sports Science Conference

www.lta.org.uk/conference2012

JULI

4-7: BRYSEL, BELGIEN

ECSS Annual Congress 2012

www.ecss-congress.eu/2012/

19-24: GLASGOW, SCOTLAND

"The 2012 International Convention on Science,

Education and Medicine in Sport " (ICSEMIS)

ICSEMIS (International Convention on Science, Education and Medicine in Sport) & BASES Conference 2012

www.bases.org.uk eller www.icsemis2012-com

SEPTEMBER

3-4: NORWICH, STORBRITANNIEN

Tendinopathy - from basic science to treatment

<http://www.bsmb.ac.uk>

3-7: KRISTIANSTAD

Ortopediveckan 2012

www.ortopediveckan.se

19-22: MALMÖ

Scand. Congress of Medicine and Science in Sports

Arrangör: Svensk förening för fysisk aktivitet och idrottsmedicin och World Village of Women Sports

www.svenskidrottsmedicin.se

21-22: STOCKHOLM

Doping as a public health issue

www.arneljungqvist.com

27-28: NORGE

Olympiatoppens forskningskonferens

www.olympiatioppen.no

27-30: ROM, ITALIEN

XXXII FIMS World Congress of Sports Medicine

www.fmsi.it

OKTOBER

10-14: GÖTEBORG

Steg 1-kurs i Idrottsmedicin

www.svenskidrottsmedicin.se

15-21: SVERIGE

Uppmärksamhetsvecka Ett friskare Sverige

www.fhi.se/ettfriskaresverige

NOVEMBER

12-16: LUND

Steg 2-kurs i idrottsmedicin

www.svenskidrottsmedicin.se

concept 2
ROWING

Concept 2 modell E

- Världens bästa roddmaskin!

”Ska du ha en roddmaskin finns inget alternativ, Concept 2 är överlägsen. Själva har jag 2 stycken ...

Lassi Karonen, OS-roddare



Concept 2 SkiErg

”Vid Nationellt Vintersportcentrum i Östersund tränar och testar sig Sveriges bästa längdskidåkare och skidskyttar. I vårt styrkelabb är Concept 2 SkiErg en skidergometer som de aktiva anser efterliknar riktiga stakrörelser. Den ger bra feedback på effektutveckling och är mycket lämplig att använda vid olika belastningsnivåer.”

H-C Holmberg, professor och forskningschef
Nationellt Vintersportcentrum

Concept Tester Concept Utbildningar Concept Föreläsningar

Vid vårt huvudkontor i Jönköping har vi utbildnings- och testcenter med ett fysiologiskt laboratorium. Där kör vi certifierade utbildningar och professionella tester.

Läs mer på www.concept.se/utbildning

Exempel på tester:

-Kondition

(maximal syreupptagning med "breath by breath" mätning, mjölksyra tröskel eller submaximala tester

- Viloämnesomsättning, kroppskomposition

- Styrka, rörlighet

Exempel på utbildningar:

-Träningslära för sjukvårdspersonal

-Testledarutbildning

-Bas- och fortsättningskurs i konditionsträning



CONCEPT TRÄNINGSRÉDSKAP AB

Vi har de senaste träningsprodukterna för hemmet, företaget och gymmet. Vi jobbar med de främsta varumärkena, och de bästa produkterna. Concept erbjuder allt från boxhandskar till kompletta gym av högsta kvalitet. Eriksdalshallen, Sturebadet, SATS och Sportlife är några anläggningar vi är stolta leverantörer till. Besök vår hemsida för komplett sortiment och handla i vår webbshop.

www.concept.se

CONCEPT TRÄNINGSRÉDSKAP AB

JÖNKÖPING Tel 036-39 57 57

STOCKHOLM Tel 08-511 721 94

GÖTEBORG Tel 031-709 85 85

SKELLEFTEÅ Tel 0910-77 88 70

www.concept.se info@concept.se



Sportskadeprodukter i världsklass

Våra tejper, lindor och kylprodukter fungerar lika bra för såväl proffs som amatörer. Oavsett vilken sport och nivå det handlar om är syftet alltid detsamma: Att förebygga skador och snabba på rehabilitering. Vill du veta mer? Kontakta BSN Medical på tel 031-727 98 00.



Fotbollen är tejpad med Leukotape Classic – flitigt använd inom elit- och amatörverksamhet.