

Steg I – En orienterande kurs om idrottsskador och akut omhändertagande

Mål: Efter kursens genomförande skall deltagarna, utifrån ett etiskt förhållningssätt, kunna verka på idrottsfältet och praktiskt ta hand om de vanligaste skadorna

Innehåll;

- Vanliga skador relaterat till olika idrotter. Akuta skador.
- Vanliga allvarliga sjukdomar i idrotten; astma, diabetes typ I, blodsjukdom, neurologi, allergi, infektion.
- Akut omhändertagande, HLR- hjärtstartare, hjärtscreening-idrottsskardiologi
- Arenasäkerhet. Så här jobbar vi/ teamet – praktiska erfarenheter från fältet; tränare, utövare, idrottsmedicinare
- Erfarenhet och etiska diskussioner (doping avseende etik etc) – vem bestämmer på plan, i hallen – utövare, tränare, föräldrar –
- Resemedicin (vaccinationer, sjukdomar), fästingburna sjukdomar. Nutrition/ näringslära under match, tävling, cup – vätskebalans, kost och återhämtning
- Doping – ev webbkurs som skall genomföras före kurstillfället (doping – hur gör vi och vad gäller, etisk diskussion kring doping tas i steg 1).

Steg II: - En fördjupande kurs om idrottsskador och dess prevention, behandling och återgång till idrott.

Mål: Efter kursens genomförande skall deltagarna utifrån rådande kunskapsläge och ett etiskt förhållningssätt, kunna planera och guida idrottaren tillbaks till idrott efter en skada samt kunna arbeta skade- och sjukdomsförebyggande

Innehåll;

- Vanliga skador relaterat till idrott. Överbelastningsskador
- Rehabilitering och prevention av vanliga idrottsskador
- Parasportlära – klassificering, förutsättningar för att delta i parasport, vanligaste skadorna och dess omhändertagande
- Folkhälsa och träning – diabetes, övervikt, hjärt/ kärlsjukdomar, osteoporos, artros, depression mm
- Idrottspsykologi – copingstrategier vid skada, återgång till idrott
- Idrottsfysiologi – träningseffekter i olika vävnader, träningsmetoder, begränsande faktorer för fysisk prestation, överträning, träning i olika åldrar (barn och idrott), könsskillnader, risker såsom anorexi, osteopeni osv
- Använda sig av rådande kunskapsläge – evidens, att läsa och kritiskt granska en vetenskaplig artikel

SFAIM har som mål att;

- de som arbetar på fältet med idrott ska genomgå SFAIMs stegkurser. De är tre till antalet och genom att delta i steg III är det möjligt att bli ackrediterade att arbeta i SFAIMs namn.
- Steg III är en ackrediteringskurs och kommer att innehålla ett kunskapsprov. Vi har diskuterat om kunskapsprovet kan skilja sig mellan professionerna? Viktigt är att behålla det tvärprofessionella perspektivet, men vi har olika uppgifter på fältet.
- Ackrediteringen upprätthålls genom att vartannat år delta i föreningens kurser, vårmötet eller annan kurs på motsvarande nivå.
- Inrätta en utbildningsfond där föreningar kan söka bidrag för att låta sina ledare och funktionärer gå våra kurser.

En vanlig anledning till att idrottsmedicinare i små föreningar inte kan gå kurserna är för att föreningar saknar ekonomiska medel. Därför ska SFAIM verka för att inrätta en utbildningsfond där föreningar och enskilda medlemmar kan söka bidrag för att gå våra kurser.

STEG I	STEG II
Introduktion och allmän information (30 min) • Introduktion till ämnet idrottsmedicin • Information om den aktuella kursen • SFAIM:s organisation och verksamhet: styrelse, sektioner och delföreningar, förbundsspecialitet för sjukgymnast/läkare. • Vad innebär det att vara medlem i SFAIM: Tidningen Idrottsmedicin • SFAIM:s utbildningsprogram: Kommande utbildningsprogram under verksamhetsåret • Nationella och internationella kopplingar respektive möten/konferenser	Introduktion och allmän information (30 min) • Aktuella uppdateringar i ämnet idrottsmedicin • Information om den aktuella kursen • Uppdatering av SFAIM:s organisation och verksamhet: styrelse, sektioner och delföreningar, förbundsspecialitet för sjukgymnast/läkare. • Uppdatering vad det innebär att vara medlem i SFAIM: Tidningen Idrottsmedicin • SFAIM:s utbildningsprogram: Kommande utbildningsprogram under verksamhetsåret Nationella och internationella kopplingar resp. möten/konferenser
VANLIGA SJUKDOMAR I IDROTTEN Övergripande mål: Efter kursens genomförande skall deltagarna utifrån ett etiskt förhållningssätt, kunna verka på idrottsfältet och praktiskt ta hand om de vanligaste medicinska sjukdomarna och olika akuta tillstånd.	FOLKHÄLSA OCH FYSISK AKTIVITET Övergripande mål: Efter kursens genomförande skall deltagarna utifrån rådande kunskapsläge och med ett etiskt förhållningssätt kunna planera och guida idrottaren tillbaka till idrott i samband med olika medicinska

Innehåll: Allergi/astma (säsongsbunden, födoämnes, akut, etc), diabetes typ 1, hjärtsjukdom/plötslig hjärtdöd, neurologisk sjukdom/epilepsi/skalltrauma, infektionssjukdomar (när man är sjuk/infektionshygien på fältet), stora blödningar och sårskador, vanliga sjukdomar i magtarmkanalen (inklusive gluten- och laktosintolerans, runners diarré), ätstörningar.	sjukdomar och tillstånd samt kunna arbeta sjukdomsförebyggande. Innehåll: Hjärt-kärlsjukdomar (högt blodtryck, kranskärlssjukdom etc), diabetes typ 2, övervikt/obesitas, psykisk ohälsa, osteoporos, artros, rygg- och nackbesvär, blodsjukdom (anemi), lungsjukdom (astma etc), allergier, magtarmsjukdom, neurologisk sjukdom (cerebral pares och andra funktionsvariationer), infektion (fästingburna sjukdomar, resemedicin: vaccinationer, sjukdomar), samt rekommendationer av fysisk aktivitet för barn, ungdomar, vuxna och äldre.
TRAUMATOLOGI - akut skada/ trauma – kirurgi/ uppbyggnadsträning Övergripande mål: Att välja rätt behandling och rehabilitering utifrån skada/ besvär med hänsyn till träningsnivå och ambition Innehåll: Principer för akut behandling av skada – litet trauma muskel-ledskada (1h) Principer för akut behandling av skada – stort trauma, tex rygg-halsrygg, ATLS principer (1h) Undersökningsteknik (2h) KNÄ (3h) – ligamentskador i knäled, patellainstabilitet och smärta, broskskador, menisksador AXEL/SKULDRA, ARMBÅGE, HANDLED (3h) - axelledsinstabilitet, AC-ledsluxation, rotatorcuffskada, vanliga frakturer i idrott, armbågsinstabilitet. UNDERBEN/FOT/FOTLED (1h) – instabilitet, frakturer Höft, bäcken, lumske, lår (1h) – muskelskador Hjärnskakning	ÖVERBELASTNINGSSKADOR Övergripande mål: Att välja rätt behandling och rehabilitering utifrån skada/ besvär med hänsyn till träningsnivå och ambition Innehåll: epidemiologi, typ av skada/ skadeområde/ diagnos, läkningsförmåga, färdiga rehabiliteringsprotokoll, preventionsprogram, Återgång till vad? Tränings- och tävlingsnivå Kroppsdelar – De vanligaste överbelastningsskadorna: Halsrygg/ rygg/ bål (2-3h) – <i>stressfrakturer, degeneration</i> Axel/ skuldra, armbåge, handled (2-3h) - <i>kastaxel, dyskinesi</i> Höft, bäcken, lumske, lår (2-3h) - <i>femoroacetabulär impingement, idrottslumske</i> Knäled (2-3h) - <i>idrott vid degeneration, överbelastningsskador i knäled såsom löparknä, patellarsenetendinos,</i> Underben, fotled, fot (2-3h) - <i>stressfrakturer, kroniskt kompartment, tibiaperiostit</i>

	PARASPORTLÄRA: Övergripande mål: Att få en grundläggande förståelse för vad Parasport är, Att få en grundläggande förståelse för vilka skador och sjukdomar som är vanliga hos idrottare med olika funktionsnedsättningar. Innehåll: Organisation, och klassificering inom parasport. Vilka är de vanligaste skadorna inom parasport. Prevention, rehabilitering och återgång till idrott.
IDROTTSFYSIOLOGI Övergripande mål: Ökad kunskap och förståelse för vad som begränsar den fysiska prestationsförmågan, centrala och lokala träningseffekter samt anpassning till olika omgivande faktorer. Innehåll: Begränsande faktorer för fysisk prestation, Centrala och lokala träningseffekter, Anpassning till olika träningsmiljöer och förhållanden – temperatur, hög höjd,	IDROTTSFYSIOLOGI Övergripande mål: Ökad kunskap om träningsupplägg för olika åldersgrupper samt utifrån olika idrotter och deras olika krav och skillnader mellan män och kvinnor. Dessutom tas överträning upp och risker såsom anorexi och osteopeni. Innehåll: Ålders- och könsaspekter inom idrottsfysiologi, såsom träning under graviditeten, seniorträning, Träningsupplägg utifrån olika idrotter till exempel kastidrotter, uthållighetsidrotter, explosiva idrotter....., samt vid rehabilitering, Överträning och risker såsom anorexi och osteopeni

IDROTTPSYKOLOGI – mental hälsa och psykosociala riskfaktorer för skador Övergripande mål: Att ha kunskap om hur idrottspsykologiska rådgivare i Sverige arbetar och vanliga metoder samt att förstå mental hälsa och psykosociala riskfaktorer för idrottsskada. Innehåll: Introduktion till idrottspsykologi och tillämpad idrottspsykologi på fältet. Kort introduktion till metoder som används: idrottspsykologisk färdighetsträning, kognitiv beteendeterapi, KBT, Acceptance commitment therapy, ACT och mindfulness. Även information kring mental hälsa och verktyg för att mäta mental hälsa hos idrottare ingår. Genomgång av psykosociala riskfaktorer för akuta och överbelastningsskador Föreläsning, artiklar och diskussioner med erfarenhetsutbyte mellan deltagarna	IDROTTPSYKOLOGI – psykosociala faktorerers påverkan i de olika faserna av idrottsskada Övergripande mål: Att förstå psykosociala faktorerers påverkan i de olika faserna av idrottsskada. Det inkluderar riskfaktorer för både akut skada och överbelastningsskada, reaktioner i samband med skada och under rehabilitering samt vid återgång till idrott. Innehåll: Psykologiska reaktioner i samband med skada och under rehabilitering samt vid återgång till idrott. Föreläsning, artiklar och diskussioner med erfarenhetsutbyte mellan deltagarna
IDROTTSNUTRITION Övergripande mål: Ökad kunskap om betydelse av kost och vätska för prestationsförmågan innan, under och efter fysiskt arbete. Innehåll: Kost och dess påverkan på prestationsförmågan, vätska och dess påverkan på prestationsförmågan, vätskeförlust och vätskeersättning vid fysiskt arbete samt under återhämtningsfasen. Glykogendepåer, uppladdning	IDROTTSNUTRITION Övergripande mål: Ökad kunskap om kosttillskott och när det är lämpligt att använda, överkänslighet mot specifika livsmedel samt övervikt och anorexi hos motionärer och idrottare – detta la jag till, vet inte exakt vad som brukar tas upp kring övervikt och anorexi. Innehåll: Kosttillskott, Allergi/överkänslighet: fokus på gluten och laktos, Övervikt och anorexi

IDROTTSKARDIOLOGI Övergripande mål: Ökad kunskap och förståelse för skillnaden mellan idrottshjärta och kardiomyopati, bakgrundsorsaker till plötsligt hjärtstopp och användningen av hjärtscreening hos elitidrottare, akut omhändertagande vid hjärthändelse (basal ABCDE), HLR – på idrotts/träningsarenan. Lämpligt för Steg 1-kurs, ca 4 timmar Innehåll: Idrottshjärta och kardiomyopati, Plötsligt hjärtstopp, hjärtscreening, Hjärt-lung-räddning, basal ABCDE, hjärtstartare	IDROTTSKARDIOLOGI Övergripande mål: Ökad kunskap och förståelse för de uppdaterade idrottskardiologiska riktlinjer från ESC 2020, utrednings/imagingmetoder vid idrottshjärta respektive kardiomyopati samt kranskärlssjukdom och kranskärlsanomalier. Lämpligt för Steg 2-kurs, ca 4 timmar Innehåll: ESC-riktlinjer för idrottskardiologi och träning/tävling, Utredning, imaging (bilddiagnostik) vid misstanke om hjärtsjuklighet
DOPING Övergripande mål: Att få en grundläggande förståelse för definitionen för vad som klassas som doping, dess hälsoeffekter på den enskilde idrottaren, organisation och regelverk kring antidopingarbete. Innehåll: Bakgrund och hälsokonsekvenser om prestationshöjande medel och metoder som kan påverka prestationsförmågan hos idrottare. Dopingorganisationen internationellt och nationellt. WADA:s – dopinglista. E-utbildning - “Ren vinnare”	DOPING Övergripande mål: Kort repetition av steg 1 samt allmänhetisk diskussion kring doping, Utbildningsmaterial på Antidoping Sveriges hemsida kring Antidopingsnack” Innehåll: Uppdatering av aktuella testmetoder, dopingregler och dopingpreparat. Etisk diskussion kring tidigare och aktuella dopingfall i Sverige/världen. Doping som samhällsproblem. Repetitionsmodul “Ren vinnare”.
ATT JOBBA PÅ FÄLTET "Så här jobbar vi/ teamet - praktiska erfarenheter från fältet; tränare, utövare, idrottsmedicinare" Övergripande mål: Att ha fördjupad kunskap i hur ett medicinskt team är uppbyggt, hur en idrottsmedicinares roll gentemot klubbledning/förbund/tränare bör vara samt kunskap om skillnaden att jobba för klubbar/landslag	GRANSKNING AV AKTUELL IDROTTSMEDICINSK LITTERATUR Övergripande mål: Förståelse för vikten av att läsa och kritiskt granska aktuell litteratur för att på bästa sätt kunna arbeta utifrån rådande kunskapsläge Innehåll: en kort föreläsning kring ämnet 30 min diskussioner 1,5 timmar = totalt 2 timmar Diskussioner/ Workshop (WS): Deltagarna tilldelas en

Innehåll: Medicinskt team -hur olika de kan se ut, Roll gentemot klubbledning/förbund/tränare, Skillnad jobba för klubbar/landslag, Media Hälsodeklaration/Testning, Att återgå till idrott, Samarbeten kost & idrottspsykologi, Fysträning/Rehabträning, Försäkring, Hur journalför vi skyldigheter som vårdpersonal, Skaderegistrering – olika idrotter – hur gör man, Ackreditering, Arenasäkerhet, Etik på fältet, exempel på idrottsmedicinska team	eller flera artiklar inom ämnet idrottsmedicin (gärna dagen före WS) som de läser/ granskar och sedan diskuterar i smågrupper och summerar tillsammans.
--	--