



# SFAIM NYHETSBREV

## IDROTTSMEDICINSKT VÅRMÖTE 2026

23-25 april, Lund

LÄS MER LÄNGST  
NER I BREVET!



## Vill du vidareutbilda dig inom idrottsmedicin?

Bli ackrediterad inom idrottsmedicin  
– gå SFAIM:s trestegsutbildning!



## Tidningarna blir digitala Läs mer nedan!



## Senaste numret av tidningen Idrott&Kunskap.

Lösenord Idrott123

Följ SFAIM på  
sociala medier:

Twitter

[@RedaktorSfaim](#)

Linked In

[@SFAIM](#)

Instagram

[@Sfaim\\_idrottsmedicin](#)

Vill du synas/ dela  
någonting i SFAIMs  
sociala medier?

Ny forskning?  
Event/händelser inom  
delföreningar? Egna  
idéer?

Maila dina idéer till  
Ida Ström - ansvarig för  
SFAIMs sociala medier:  
[ida.strom@sportrehab.se](mailto:ida.strom@sportrehab.se)

[SLS.SE/SFAIM](https://sls.se/sfaim)



# SFAIM NYHETSBREV

## VIKTIGA DATUM



12  
NOV

Lunchföreläsning - Hur påverkar menstruationscykeln och hormonella preventivmedel träning och prestation? med Cecilia Fridén.

17  
NOV

Temakväll löpning Idrottsmedicin Väst, Göteborg

27-28  
NOV

Kurs - Paraidrottens hälsa och prestation

20  
NOV

40-års jubileum Idrottsmedicin Högland, Jönköping

3  
DEC

Lunchföreläsning - Föreläsning Hedersmedlem Carl Johan Sundberg

16-20  
MARS

Steg 2-kurs idrottsmedicin i Helsingborg.

23-25  
APRIL

VÅRMÖTE 2026 I LUND - [anmälan är öppen!](#)

[SLS.SE/SFAIM](https://sfs.se/sfaim)



# SFAIM NYHETSBREV

---

## Bästa medlem i SFAIM!

Vi vill informera dig om en viktig förändring som träder i kraft från och med januari 2026. SFAIMs tidning, **Tidningen Idrottsmedicin** övergår helt till ett digitalt format.

Denna förändring kommer att medföra en ökad tillgänglighet – tidningen kan läsas på dator, surfplatta eller mobil. Vi får också utvecklade möjligheter till snabbare nyheter och mer innehåll i digital form. Ändringen innebär också en minskad miljöpåverkan och en bättre kostnadseffektivitet.

## Så här får du tillgång till tidningen

Från januari 2026 kommer du att kunna läsa tidningen via:

- Vår hemsida (Tidskrifter - Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin) Sidan kommer vara lösenordskyddad och endast tillgänglig för medlemmar och prenumeranter.
- E-postutskick med länk till varje nytt nummer

Vi hoppas att du som medlem och prenumerant kommer att uppskatta fördelarna med vårt nya digitala format. Tillsammans tar vi ett steg in i framtiden – både för innehållets och för miljöns skull.

*Med vänliga hälsningar, Styrelsen/SFAIM*

Kontakt: [kansli@svenskidrottsmedicin.se](mailto:kansli@svenskidrottsmedicin.se)

---

[SLS.SE/SFAIM](https://SLS.SE/SFAIM)





# SFAIM NYHETSBREV

---

Hej bästa SFAIM-medlem!

Vi har från och med nu övergått till enbart digital utgivning av **tidningen Idrott&Kunskap** och håller som bäst på att bygga upp vår nya plattform för detta.

## I den kommer det att ingå:

- Vårt arkiv på Idrott&Kunskap sedan nr 3/2008.
- Sökfunktion för artiklar.
- Möjligheter att lyssna på artiklar i stället för att läsa om du exempelvis sitter i bilen.
- Nyheter kommer presenteras även mellan de ordinarie utgåvorna. Ett bra sätt att inte missa dessa är att aktivera pushnotiser.

Som medlem i SFAIM kan du läsa vår tidning via er hemsida men om du som alternativ skulle vilja läsa den på vår nya plattform, och därmed få tillgång till funktionerna ovan, går det också bra. Givetvis kostar detta inget extra utan du får tillgång till två möjligheter att läsa vår tidning.

Tycker du detta låter intressant så är det bara att mejla oss till [prenumeration@idrottochkunskap.se](mailto:prenumeration@idrottochkunskap.se) och uppge ditt namn och mejladress och att du är medlem i SFAIM. När vår plattform är sjösatt så mejlar vi dig hur du gör för att få dina inloggningsuppgifter.

Vi ses i cyberrymden!

*Med vänliga hälsningar från redaktionen på Idrott&Kunskap*

---

[SLS.SE/SFAIM](https://sfs.se/sfaim)



# SFAIM NYHETSBREV

---

## Vill du vidareutbilda dig inom idrottsmedicin?



**Bli ackrediterad inom idrottsmedicin – gå SFAIM:s trestegsutbildning!**

Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin (SFAIM) erbjuder en unik utbildningsväg för dig som vill utveckla din kompetens inom idrottsmedicin. Genom våra tre stegkurser får du både bredd och djup inom ämnet – och när du gått alla tre blir du ackrediterad inom idrottsmedicin av SFAIM.

Kurserna ges på olika platser i landet i samverkan med de lokala idrottsmedicinska föreningarna, och Steg 3 – ackrediteringskursen – hålls i anslutning till SFAIM:s årliga vårmöte.

### Steg 1 – Grunden

För dig som vill börja din resa inom idrottsmedicin. Här får du en stabil bas inom idrottsfysiologi, träningslära, idrottstraumatologi, rehabilitering, nutrition, doping samt barn och idrott. Fokus på akuta skador och sjukdomar.

### Steg 2 – Fördjupning

För dig som redan gått Steg 1 och vill ta nästa kliv. Här fördjupar du dina kunskaper inom bl.a. idrottspsykologi, idrottskardiologi, överbelastningsskador, FYSS, parasport och sjukdomar inom idrotten. Praktiska moment, case och expertföreläsningar ger dig verktyg att utvecklas i din profession. Fokus på kroniska skador och sjukdomar.

### Steg 3 – Ackrediteringskursen

Den avslutande kursen för dig som gått Steg 1 och 2 och vill bli ackrediterad av SFAIM. Kursen innehåller bl.a. antidopingarbete, arenasäkerhet, akut omhändertagande, HBTQI-frågor inom idrotten, kränkande behandling, barnmisshandel, journal clubs, medieträning, och vetenskapligt arbete som du presenterar under kursen. Kursen hålls i anslutning till SFAIM:s årliga vårmöte.

### Här finns listan på ackrediterade

*Kommande kursdatum finns på nästa sida!*

[SLS.SE/SFAIM](https://sfs.se/sfaim)

---

# SFAIM NYHETSBREV

---

## Vill du vidareutbilda dig inom idrottsmedicin?



**Bli ackrediterad inom idrottsmedicin – gå SFAIM:s trestegsutbildning!**

Kommande kursdatum!



### **Steg 1 kurs Idrottsmedicin**

Plats: Gotland

Mer information kommer!



### **Steg 2-kurs Idrottsmedicin**

Plats: Helsingborg.

Anmälan är öppen!

Välkommen till Idrottsmedicinsk Steg 2-kurs i vackra Helsingborg, 13–17 oktober 2025! Fördjupa dina kunskaper inom idrottsmedicin under fyra intensiva dagar fyllda med praktik, casebaserat lärande och föreläsningar av experter. Kursen arrangeras av Arena Fysio, IMSyd och SFAIM – i en inspirerande miljö mitt i Sundets Pärla. Passa på att kombinera ny kunskap med givande nätverkande och trevliga sociala inslag!



### **Steg 3-kurs Idrottsmedicin** - ackrediteringskurs

I samband med Vårmötet 2027!

Mer information kommer!

## **Läs mer om kurserna här!**

[SLS.SE/SFAIM](https://sfs.se/sfaim)





# SFAIM NYHETSBREV

---

## SEKTIONEN FÖR IDROTTSFYSIOLOGI

anordnar

### KOSTNADSFRIA DIGITALA LUNCHSEMINARIUM

Sektionen för Idrottsfysiologi anordnar regelbundna lunchseminarium som är öppna för alla - välkommen att lyssna in! Dessa, samt andra inspelade föreläsningar arrangerade i sektionens regi, finns tillgängliga för medlemmar på medlemssidorna.

Läs här hur du blir medlem i sektionen!



12 November 2025 kl.12.00-12.45

**Hur påverkar menstruationscykeln och hormonella preventivmedel träning och prestation?**

med Cecilia Fridén



3 December 2025 kl.12.00-13.00

**Föreläsning Hedersmedlem**

**Carl Johan Sundberg**

**Mer info finner du på sektionens hemsida:**

**[www.idrottsfysiologi.com](http://www.idrottsfysiologi.com)**

[SLS.SE/SFAIM](http://SLS.SE/SFAIM)



# SFAIM NYHETSBREV

## EVENT I DELFÖRENINGARNA



Måndag 17/11 kl. 17.30-20.15

Temakväll - Spring smart och skadefritt. Teknik och tips för en hållbar löpning - med Carl Senorski



Torsdag 20/11 kl. 17.30-21.00

40-års jubileum

### Delföreningar inom SFAIM



IM JÄMTLAND  
HÄRJEDALEN

[SLS.SE/SFAIM](https://sfs.se/sfaim)





## Kurs Paraidrottares Hälsa & Prestation - Hands On

Att delta i idrott när man har en funktionsnedsättning leder till stora positiva effekter. MEN, att kunna delta i idrott på ett säkert sätt samt att prestera optimalt och hälsosamt är precis som för alla idrottare en viktig aspekt även inom Parasport. Som medicinsk personal, ledare, förälder, idrottare själv eller SF är det bra att känna till hur själva funktionsnedsättningen i sig påverkar hälsa, prestation och risken för idrottsskador och sjukdomar i Parasport.

Visste du, till exempel, att:

- Maxpuls hos en idrottare med ryggmärgsskada kan vara 110 slag/minut
- Spasticitet kan påverka både energiintag och laktatnivå
- Att idrottare med amputation kan frysa lättare
- Att idrottare med synnedsättning kan ha D-vitaminbrist
- Att idrottare med intellektuell funktionsnedsättning kan ha en påverkan på muskeltonus

För att öka kunskapen kring Hälsa och Prestation i Parasport anordnar Parasport Sverige och RF kursen "Paraidrottares hälsa och prestation" 27-28 nov 2025 på Bosön. Både teoretiska och praktiska moment ingår. Föreläser gör bland annat Wayne Derman (Internationella Paralympiska Kommittén), Anna Bjerkefors, Adam Stenman, Kristina Fagher, Anna Beck, Jan Lexell mm.

Årets tema är "Hands On" och vi kommer bl.a att praktiskt fokusera på tester, prestation och träning/rehabilitering inom Parasport. Har du gått kursen innan ingår en hel del nya moment.

Pris: 950 kr inkl. lunch och fika båda dagarna. Kursen börjar kl. 9 27/11 och slutar 14.30 28/11. Eventuell övernattnig bokas själv hos Bosön <https://www.boson.se/hotell/> (ange dock själv att du ska gå kursen Paraidrottares Hälsa och Prestation).

Länk till anmälan och detaljerat program:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2067642>

Vid frågor: kontakta kursledare Kristina Fagher: [kristina.fagher@parasport.se](mailto:kristina.fagher@parasport.se)

**Varmt välkomna!**



# IDROTTSMEDICINSKT VÅRMÖTE 2026

– ett internationellt möte i hjärtat av Lund



## Idrottsmedicinska vårmötet 2026 – där svensk idrottsmedicin möter världen

Våren 2026 tar vi nästa steg! Den 23–25 april i Lund bjuder Idrottsmedicin Syd och SFAIM in till ett vårmöte i helt ny tappning – internationellt, inspirerande och fullt av energi.

För första gången hålls konferensen helt på engelska, vilket öppnar dörrarna för forskare, kliniker och studenter från hela världen. Under två och en halv intensiva dagar fylls Lund av den senaste forskningen, nya perspektiv och spännande möten.

Programmet erbjuder tre parallella spår – Idrottsmedicin, Fysiologi och Biomekanik – med ledande föreläsare och möjlighet att nätverka över landsgränserna.

### Internationella toppnamn – redan klara

Bland årets keynote speakers finns Karin Grävare Silbernagel (USA), som delar med sig av sin världsledande forskning om senrehabilitering och klinisk tillämpning vid hälseneskador. Även James A. Pawelczyk (USA), tidigare NASA-astronaut, kommer att ta oss med på en resa bortom jorden när han föreläser om "Effects of spaceflight and future directions."

Här möts vetenskap och vardag, allvar och humor, svenska traditioner och internationella idéer.

**Det är här framtidens idrottsmedicin tar form – tillsammans.**

**SE HELA PROGRAMMET**

**23-25th  
of April**

JOIN NOW  
**SPORTSMEDICINESUMMIT.SE**

**Lund,  
Sweden**

# IDROTTSMEDICINSKT VÅRMÖTE 2026

VÅRMÖTETS FÖRELÄSARE I FOKUS



## Day 2

| Big stage                                           | Amphi theatre                                                       | Small stage                                                 |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| + 08.30 - 10.00: Muscle injuries - Latest research  | + 08.30 - 10.00: Working hard: Effects on the body of extreme loads | + 08.30 - 10.00: ACL injury prevention, mechanics and rehab |
| + 10.00 - 10.30: COFFEE BREAK                       |                                                                     |                                                             |
| 10.30 - 11.15: Keynote - Enda King                  |                                                                     |                                                             |
| 11.30 - 12.30: Honorary member lecture - TBD        |                                                                     |                                                             |
| 12.30 - 13.30: LUNCH BREAK                          |                                                                     |                                                             |
| + 13.30 - 15.00: Rapid fire - Sports medicine       | + 13.30 - 15.00: Rapid fire - Physiology                            | + 13.30 - 15.00: Rapid fire - Biomechanics                  |
| - 15.00 - 15.30: COFFEE BREAK                       |                                                                     |                                                             |
| - 15.30 - 17.00: Meniscal surgery - Latest research | + 15.30 - 17.00: Going high: High altitude and space                | + 15.30 - 17.00: Considerations around the female athlete   |

Anders Stålmán - Meniscal transplantation, Future or Fiction?

Kristian Samuelsson - Biomechanics of the knee with meniscal injuries

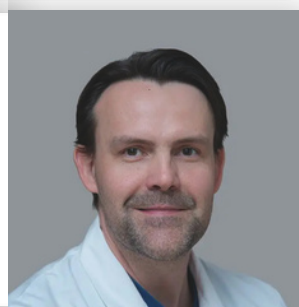
Riccardo Cristiani - Advanced meniscal surgeries

Chair: Markus Waldén

### ANDERS STÅLMAN

MD., PhD i ortopedi,  
Karolinska Institutet, Stockholm

**MENISCAL TRANSPLANTATION,  
FUTURE OR FICTION?**



### Vad är det som gör menisktransplantation till ett så omdebatterat ämne inom idrottsmedicinen just nu?

Det väcker frågor om vilka patienter som verkligen har nytta, hur resultaten står sig långsiktigt och om vi kan förhindra artrosutveckling – eller fördröja den. Det är ett om inte vanligt så åtminstone etablerat ingrepp i många länder men i Sverige har vi inte så mycket erfarenhet.

### Vad hoppas du att deltagarna tar med sig från ert symposium?

Att menisktransplantation inte är "fiction", men det är viktigt med en bra selektion, realistiska förväntningar och mer evidens vore bra. Jag hoppas att deltagarna får en balanserad bild av möjligheter och begränsningar, både från ett kirurgiskt och biologiskt perspektiv.

### Är det någon del av Vårmetet 2026 som du själv ser extra mycket fram emot?

Framför allt att träffa kollegor med samma intresse för idrottsmedicin och dela erfarenheter över specialitetsgränser. Som tidigare ordförande i SFAIM känns det alltid särskilt roligt att återse engagemanget och gemenskapen i föreningen.

23-25th  
of April

JOIN NOW  
**SPORTSMEDICINESUMMIT.SE**  
#SFAIM2026

Lund,  
Sweden

# IDROTTSMEDICINSKT VÅRMÖTE 2026

VÅRMÖTETS FÖRELÄSARE I FOKUS



## Day 1

| Sports medicine                        | Physiology                          | Biomechanics                                                        |
|----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 09.00 - 10.00: Registration & Coffee   |                                     |                                                                     |
| 10.00 - 10.30: Opening of conference   |                                     |                                                                     |
| - 10.30 - 11.45: ACL - Latest research | + 10.30 - 11.45: Going deep: Diving | + 10.30 - 11.45: Pediatric biomechanics and injuries                |
| Information                            | + 12.00 - 13.00 Nutrition           | + 12.00 - 13.00 New technologies in athlete assessment and analysis |
| Eric Senorski (SE)                     |                                     |                                                                     |
| Sebastiano Nutarelli (ITA)             |                                     |                                                                     |

## Day 2

| Big stage                                          | Amphi theatre                                                       | Small stage                                                 |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| - 08.30 - 10.00: Muscle injuries - Latest research | + 08.30 - 10.00: Working hard: Effects on the body of extreme loads | + 08.30 - 10.00: ACL injury prevention, mechanics and rehab |
| Speakers:                                          |                                                                     |                                                             |
| Enda King (QAT)                                    |                                                                     |                                                             |
| Sebastiano Nutarelli (SUI)                         |                                                                     |                                                             |

### SEBASTIANO NUTARELLI

PhDc UCD Dublin (IRE), MS Biomechanics, Sports Rehab co-founder & EUKAF Coord. (CH), Master's in Clinical & Sports Biomechanics Program Coord. Univ. Camerino (ITA).

**ACL LATEST RESEARCH  
MUSCLE INJURIES LATEST RESEARCH**



**You'll be speaking about the latest research on ACL and muscle injuries. Which recent findings do you think are most likely to change how we work clinically today?**

Knowing impairments at 3-6-9 months post ACL-R + at RTS time will provide a clearer map of aspects to work on in advance to avoid the onset of the above-mentioned impairments.

**What do you hope that participants will take away from your presentations at the Sports Medicine Summit – something they can start applying in their clinical or practical work right away?**

A lot of ACL interventional studies are still ongoing, we don't know the results yet. We'll see regarding these, for the rest: a post ACL-R impairments 'map' (when along rehab, how to target them, etc.).

**Is there any other part of the conference that you're particularly looking forward to hearing about?**

All around knee and lower limb muscle injuries + biomechanics.

23-25th  
of April

JOIN NOW  
**SPORTSMEDICINESUMMIT.SE**

#SFAIM2026

Lund,  
Sweden

# IDROTTSMEDICINSKT VÅRMÖTE 2026

– ett internationellt möte i hjärtat av Lund

---



**JOIN NOW**

**#SFAIM2026**



---

23-25th  
of April

**[SPORTSMEDICINESUMMIT.SE](https://SPORTSMEDICINESUMMIT.SE)**

Lund,  
Sweden





# SFAIM NYHETSBREV

---

## Tidsskrifter



OJSM: Orthopedic Journal of Sports Medicine: Ortopedisk tidskrift för idrottsmedicin: SAGE-tidskrifter. Klicka här!



VJSM:  
33% rabatt som SFAIM medlem:  
Klicka här!



**Senaste numret av tidningen Idrottsmedicin. Skickas ut till SFAIMs medlemmar**



Senaste numret av tidningen Idrott&Kunskap.

Lösenord Idrott123

[SLS.SE/SFAIM](https://sls.se/sfaim)

