



Råd och Vård vid idrottsskador

Råd och Vård för idrottsskador är en kostnadsfri tjänst som ingår i idrottsförsäkringen.

Ring till Råd och Vård för **idrottsskador** om du är idrottare, ledare eller förälder och prata med legitimerade fysioterapeuter som är experter på idrottsskador.
Telefonnummer: 020-44 11 11

- Tipsar om skadeförebyggande övningar
- Bedömer skadan och anmäler den till oss
- Bokar besök hos specialister på idrottsskador

Om fysioterapeuten bedömer att du behöver mer än rådgivning ingår upp till två besök hos fysioterapeut, ett besök hos läkare och en röntgen vid behov.

Det är fysioterapeuten på Råd och Vård för idrottsskador som bokar in ditt besök - alltid hos en vårdgivare som är expert på idrottsskador.

Om du har råkat ut för ett **olycksfall** hjälper fysioterapeuten dig att dokumentera och anmäla skadan direkt till oss. Har du frågor om försäkring eller ersättning ska du kontakta Folksam [0771-950 950](tel:0771-950950).

Råd och Vård för idrottsskador

Vi hjälper dig att bedöma, behandla och anmäla idrottsskador.

020-44 11 11

radochvard@aleris.se

OBS! Skicka inte personuppgifter per mejl.



För dig som är idrottare eller förälder

Om du blir skadad

Med Råd och Vård för idrottsskador blir det enklare eftersom sjukgymnasten hjälper dig att dokumentera och anmäla skadan direkt till oss. Sjukgymnasten ger dig också tips om hur skadan ska behandlas.

Hjälp direkt

Blir du skadad kan du ringa Råd och Vård för idrottsskador på [020-44 11 11](tel:020-441111) och be sjukgymnasten att anmäla idrottsskadan till Folksam.

Skadeförebyggande råd

Råd och Vård för idrottsskador är också bra om du är osäker på en känning eller vill veta hur man kan träna för att undvika framtida skador.

Sjukgymnasterna kan ge dig tips om:

- Balans- och styrkeövningar som stärker utsatta muskler och leder
- Uppvärmnings- och stretchövningar som minskar risken för idrottsskador
- Hur du själv kan behandla en skada så att du snabbt kommer tillbaka igen



För dig som är ledare i klubben

Som ledare finns det mycket att tänka på och det är inte alltid lätt att ha svar på alla frågor. Sjukgymnasterna på Råd och Vård för idrottsskador är ett bra stöd för dig som ledare och kan till exempel hjälpa dig med vägledning om en misstänkt idrottsskada.

Genom **Råd och Vård för idrottsskador** kan ni också få bra tips om skadeförebyggande övningar om ni inte själva har hela kompetensen inom klubben. Tveka inte att kontakta Råd och Vård för idrottsskador på [020-44 11 11!](tel:020-441111)

Exempel på vad du kan få hjälp med att utforma

- Balans- och styrkeövningar som stärker utsatta muskler och leder
- Uppvärmnings- och stretchövningar som minskar risken för idrottsskador
- Information om hur man behandlar en skada så att man snabbt kommer tillbaka igen

Exempel på frågor du kan ställa

- En i laget stukar foten ofta. Går det att göra något för att förhindra det?
- Jag hör många prata om schlatter. Vad är det? Hur vanligt är det när man idrottar?
- Jag ska åka på tävling med mitt lag i sommar – hur förbereder jag idrottarna för värme?
- En av idrottarna växer så det knakar och har ont i hämlarna när hon spelar – kan hon göra något åt det?
- En spelare fick en lårkaka vid helgens match. Kan han träna trots det?

