

# SVENSKA KNÄDAGARNA, GÖTEBORG 2019

*Preliminärt program*

## FREDAG 18 OKTOBER

8.30 Registrering och fika

9.30 Kursstart, välkomna

### 9.40 - 10.40 **AKUT/INLEDANDE FAS**

*Det inflammerade knät*

*Konditionsträning*

*Ocklusion*

*Diskussion*

10.40 - 10.55 FRUKT

### 10.55 - 11.55 **SUBAKUT FAS**

*Open/closed chain*

*Graftträning*

*Psykologiska interventioner*

*Hopp- och löpintrödnktion*

*Diskussion*

*Ombyte/uppvärmning*

12.10 - 13.30 **PRAKTIK AKUT/SUBAKUT**

13.30 - 14.30 LUNCH

14.30 - 15.30 **ORTOPEDISK FÖRELÄSNING/FRÅGESTUND**

15.30 - 15.45 KAFFE

15.45 - 16.45 **PRAKTIK ORTOPEDISK UNDERSÖKNING**

16.45 - 17.00 Diskussionsion/sammanfattning av dagen

19.00 *Kursmiddag*

**PROJEKT KORSBAND**  
**SPORTREHAB**

# SVENSKA KNÄDAGARNA, GÖTEBORG 2019

Preliminärt program

## LÖRDAG 19 OKTOBER

- 8.30 - 9.30 **HÅRDTRÄNING**  
*Tester och utvärdering*  
*Styrketräning*  
*Psykologiska interventioner*  
*Hur hinna med hopp-, löp-, konditions- och styrketräning?*  
*Diskussion*
- 9.30 - 9.45 FRUKT OCH OMBYTE
- 9.45 - 11.15 **PRAKTIK HÅRDTRÄNING**
- 11.15 - 12.00 **PROJEKT KORSBAND**  
*Vad är Projekt Korsband*  
*Vad har vi kommit fram till?*  
*Aktuella projekt i Projekt Korsband*
- 12.00 - 12.45 LUNCH
- 12.45 - 13.45 **ÅTER TILL IDROTT**  
*Undvik nya skador*  
*Barn och ungdomar - behöver vi behandla dem olika?*  
*Idrottsspecifik träning*  
*Diskussion*
- 13.45 - 15.00 **PRAKTIK ÅTER TILL IDROTT**
- 15.00 - 15.30 Sammanfattning och avslut

# PROJEKT KORSBAND

## SPORTREHAB<sup>®</sup>