

# Kurs idrettskader

**Idrettskader har vi i alle idretter, hva gjør vi når skaden har oppstått?**

**Og hva gjør vi for å unngå skader?**

## Innhold:

- Hvorfor oppstår skade
- Forebygging av skader
- Straks hjelp, hva gjør vi når skaden oppstår
- Behandling
- Opptrening



## Målgruppe:

Trenere, ledere og aktive innen alle idretter og nivåer.



## Instruktør:

Leger og fysioterapeuter fra Versi Helse.

Versi Helse er ledende på idrettsmedisin i fylket og har fagpersoner innen de fleste områder. Fysioterapeuter, manuellterapeuter, leger og ernæringsfysiologer.



- Tid: 5.9-13 kl. 18-21
- Sted: Idrettens hus Skien. Kantine 3 etg.
- Pris: gratis
- Påmeldingsfrist: 1.9-13
- Påmelding :  
[Elektronisk her](#)



[telemark@idrettsforbundet.no](mailto:telemark@idrettsforbundet.no)

419 00 100