

# futurarehab

IDROTTSMEDICINSK MOTTAGNING OCH FÖRETAGSHÄLSOVÅRD

## A-laget tar hjälp av Futura Rehab...

Nyhet för säsongen är att Mjölby HC och Futura Rehab knutit ett tätare samarbete runt A-laget. Syftet med samarbetet är att Jonas Emmoth och Åse Engholm, leg. sjukgymnaster på Futura Rehab, ska hjälpa spelarna och laget att förebygga skador och besvär, höja deras prestationsnivå samt bedöma och rehabilitera då skada uppstår. Futura Rehab hjälper även som tidigare år övriga medlemmar med tidiga bedömningar, behandlingar, föreläsningar och träning.

Jonas, för många tidigare känd ishockeyprofil med spel i bl.a. superallsvenskan och Åse med mångårigt ledarskap och instruktör i Linköping driver sedan några år Futura Rehab AB, som främst riktar sig mot idrottsmedicin. De har erfarenhet av liknande uppdrag då de arbetat med enskilda individer och lag på såväl motion som elitnivå. Tillsammans har de utvecklat testprogram och utformat skadeförebyggande och prestationshöjande program inom bl. a . ishockey, tennis, och ridning. Båda har utbildning inom idrottsmedicin med inriktning mot Barn- och ungdomar vilket är ett av flera ämnen de föreläst om.

Samarbetet har redan inletts då A-lagets spelare genomfört fysiska tester avseende bålkontroll, stabilitet och rörlighet. Testresultaten ger en god blick över spelarnas individuella svagheter och styrkor och ligger sedan till grund för individuella träningsprogram och lagets träningsupplägg.

Ytterligare en nyhet är att Jonas och Åse kommer att ansvara för fysdelen under Goalie Weekend den 29-31 aug. Syftet är att ungdomarna ska få en introduktion i bålstabilitet, vad det är och hur man tränar. Stabilitetsträning har, bara under de senaste åren, fått ett otroligt uppsving då det hjälper spelaren att höja sin prestation och förebygga skador.

De kommer också under vintern att arrangera en föreläsning med inriktning mot skador hos idrottsaktiva barn och ungdomar. Ämnen som kommer att tas upp är bl a:

- Olika skadetyper - muskler, ledband och skelett
- Barn & ungdom - uppbyggnad jmf vuxen
- Barn/ungdom - idrott och rygg
- Träning hos barn och ungdomar
- Ska barn och ungdomar styrketräna?
- Smärta - När kan man delta och när ska man vila?
- Hjärnskakning - Vad händer och när kan man återgå till idrott?
- Akut omhändertagande PRICE
- Subakut - och långsiktigt omhändertagande- återgång till idrott
- Stretching
- Knäskador hos barn och ungdomar
- Fotsmärta - Fotledsdistorsion etc
- Hur effektivisera uppbyggnadsträningen?

Föreläsningen riktar sig till ledare, föräldrar, spelare och andra intresserade. Intresseanmälan kan göras på [info@futurarehab.se](mailto:info@futurarehab.se)

Jonas och Åse hälsar lag, aktiva och mindre aktiva medlemmar välkomna att höra av sig samt hänvisar till sin hemsida [www.futurarehab.se](http://www.futurarehab.se)