



BK Forward

Medicinskt stöd/Rehabträning i BK Forward

Akademispelare i akademien (15-19 år) som får längre skadeproblem och slitage på muskler/mjukdelar, som inte är lindriga, kan kontakta föreningens sjukvårdare Simon Wahlström. Simon jobbar som sjukvårdare/medicinskt stöd i föreningens A-lag och är utbildad och jobbar som Leg. fysioterapeut på USÖ. Han finns tillgänglig på Trängen två gånger i veckan för alla spelare i Akademien. Har spelare problem med tex en muskelskada eller leder så kontaktar man Simon som då undersöker, bedömer och gör en rehabiliteringsplan på hur spelaren på bästa sätt ska träna, sköta sin rehab för att bygga upp kroppen igen.

På Trängen finns lokaler och redskap att utnyttja för rehab om det behövs. I yngre lag och vid lindrigare åkommor rekommenderar föreningen att man kontaktar 1177 eller annan vårdkontakt för att få hjälp med besvär.

När skada inträffar

Efter att en skada inträffat så är det viktigt att det ställs en så specifik diagnos som möjligt som grund för bra rehabilitering. Detta görs genom att skadan undersöks av t ex en läkare eller fysioterapeut. Diagnosen ställs vanligtvis kliniskt och ibland med hjälp av röntgen, magnetkamera eller ultraljud.

Skadan ska också anmälas till Folksam så fort som möjligt. Som elitspelare finns extra försäkringar att teckna för den enskilde som kan vara bra vid ett skadetillfälle. Folksam har förutom den försäkring föreningen har bland annat egen vårdkostnadsförsäkring, eller en olycksfallsförsäkring. Tel nr till Folksam idrottssupport 08-772 87 87.

Att komma tillbaka efter skadan

Efter att diagnosen ställts så ska spelaren påbörja sitt rehabiliteringsprogram som hon/han får. En ledstjärna vid rehabiliteringen är att successivt stegra belastningen på den skadade vävnaden, men det är givetvis viktigt att rehabiliteringen utformas efter varje individs skada och övrig fysisk status. Detta för att få optimal läkning. En förutsättning för ett gott resultat är att en utbildad personal ansvarar för rehabiliteringen.

Grundläggande riktlinjer för rehabträningen är att undvika alla aktiviteter där det är risk att "slå upp" skadan igen. Rehabträningen påbörjas på den belastningsnivån som den skadade vävnaden tål där man inte riskerar att förvärra skadan, men heller inte så låg belastning att spelaren tappar kondition och muskulatur i onödan. Detta brukar man kalla "aktiv vila".

Det är viktigt att spelaren upplever stöd från både familjen och BK Forward vid skadefrånvaro. Tränarna måste förstå tiden det tar att rehabilitera sig efter en skada, särskilt en allvarlig skada, och kontakten med tränarna får inte minska under rehabiliteringsperioden. I syfte att motverka detta bör ett uppföljningsmöte genomföras med tränare, spelare och ev. föräldrar vid längre skadefrånvaro (mer än tre veckor). Mötet ska klargöra för alla inblandade

vad det är för typ av skada, hur rehabilitering ska ske och hur lång frånvaro det kan innebära. Mötet ska också klargöra vilket stöd som kan ges och reda ut ansvarsförhållanden.

Skadade spelare ska vara med så mycket som möjligt med kollektivet, det är viktigt att träna så nära laget som möjligt för att minska riskerna när spelaren ska in i kollektiv träning igen. Titta utifrån veckans träningar och se vad den skadade spelaren kan delta i, ev. köra återhämtningsträning när de andra spelar match. Även om spelaren bara kan vara med på uppvärmningen så ska spelaren vara det, sedan genomför de egen träning efter det och träningen stegras efterhand intill fullt deltagande.

