

## Skadesforebyggelse til håndboldklubber

### (1-dages kursus, varighed ca. 5-6 timer)

Kurset har til hensigt at uddanne håndboldtrænere i at kunne starte med skadesforebyggende træning i deres daglige undervisning, uden at dette fylder for meget i forhold til den mere tekniske træning. Kurset oplærer håndboldtrænere i brugen af DHF's "Knokl for dit knæ" og "Skudklar skulder". Disse programmer er udarbejdet af Fagforum for Idrætsfysioterapi i samarbejde med DHF og Gigtforeningen. Forskning har vist at skadesforebyggende træning har sin berettigelse (læs mere under videnskabelig litteratur).

### Underviser:

Idrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.

### Undervisningssted:

Hos kursusbookeren – det forventes, at der er adgang til de rette faciliteter (basis træningsudstyr, træningsområde, mødelokale). Underviseren medbringer projektor samt lærred, hvis dette ikke findes på undervisningsstedet.

### Forplejning:

Kurset indbefatter ikke forplejning. Deltagerne, eller kursusbooker, står selv for denne del.

### Medbring:

Træningstøj og -sko.  
Håndklæde.  
Drikkedunk.  
Papir, skrivemateriale, evt. PC.

### Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret relevant undervisningsmateriale på kurset.

### Kursuspris:

Pris: 6.999,-.  
(ekskl. kørselsgodtgørelse).

### Kørselsgodtgørelse:

Kursusprisen er ekskl. kørselsgodtgørelse. Kørselsgodtgørelsen beregnes ud fra SKAT's takster, samt afstanden mellem undervisningssted og SportFys' adresse i Vejle.

### Booking:

Jeppe Smed Nielsen  
Strandvejen 74, 2. sal.  
7120 Vejle Øst  
Mail: [info@sportfys.dk](mailto:info@sportfys.dk)

### Pensum:

#### 🌿 Sportsskader generelt (teoretisk).

Forekomst af sportsskader og skadestyper.  
Kroppens reaktion ved skade, træning og belastning.  
Årsager til og forebyggelse af sportsskader.  
Sportsskader i min idræt.

✓ **Underekstremiteter - hofte, knæ og fod (teoretisk/praktisk).**

Underekstremiteterne – anatomi og funktion.

Skader på underekstremiteterne.

Træning til udøvere med underekstremitets problemer – hvilke hensyn skal der tages?

Skadesforebyggende træning til underekstremiteterne (praktisk – introduktion i DHF's "Knokl for dit knæ").

✓ **Overekstremiteter – skulder, albue og hånd (teoretisk/praktisk).**

Overekstremiteterne – anatomi og funktion.

Skader på overekstremiteterne.

Træning til udøvere med overekstremitets problemer – hvilke hensyn skal der tages?

Skadesforebyggende træning til overekstremiteterne (praktisk – introduktion i DHF's "Skudklar skulder").

✓ **Implementering af skadesforebyggende træning (teoretisk).**

Hvordan kan skadesforebyggende hensyn og træning implementeres på en effektiv og tidsbesvarende måde?