

Kurs i Idrettsskader, Ernæring og Trening

Sted: Nedre Rommen 3 , 0988 Oslo (TRVS)

Dato: 29.10.2022

Arrangør: Norsk Tamilsk Helseorganisasjon innen aktivitets-og idrettsmedisin i samarbeid med Tamilsk Ressurs-og Veiledningssenter (TRVS)

Foreleser

Dr. Sanchu Kamalanathan, Ortopedisk Spesialisering ved A-hus

Dr. Ravinea Manotheepan, PhD innen trening og arytmi, lege i spesialisering i kardiologi ved Diakonhjemmet sykehus

Mruthula Kamalara,j 4.års Klinisk Ernæringsfysiologistudent ved UiO. Jobber ved Aker sykehus som husholder i vektreduksjon.

Nirosha Thiyagarajah, Fysioterapeut Bsc ved Romerike Fysioterapi Lillestrøm og trener ved SATS

09:00-09:30	Registrering
09:30-09:40	Velkommen v / kursleder Rajah Sivaperuman informasjon om NTHO
09:40-10:00	Koronavirus – råd, erfaring og info ved Dr. Ravinea
10:00-10:30	Hjertesykdom og trening ved Dr. Ravinea
10:30-10:45	Kaffepause
10:45-11:00	Oversiktsforelesning idrettsskader: «Dette vet vi», «Dette kan vi gjøre noe med»
11:00-11:25	Akutte-, og belastningsskader. Etterbehandling av skader (korsbåndskade i kneet, muskelskader)
11:25-11:55	Forebygging av idrettsskader, oppvarming og forebygging av idrettsskader i praksis
12:00-12:30	Lunsj
12:30- 13:15	Taping av idrettsskader, innføring i massasjeregrepene og spesifikk muskeltøyning
13:10-13:25	Pause
13:25-13:55	Ernæring og Trening
13:55-14:30	Spørsmål og svar

Påmelding og informasjon

Målgruppen er helsepersonell, idrettsutøvere og idrettslag. Kurset er for alle og forelesningene vil derfor foregå på norsk. Kursavgiften er kr. 150,- for medlemmer i NTHO, kr. 100 ,- for studenter som er NTHO medlemmer, og kr. 250,- for ikke medlemmer. Kursavgiften dekker forelesninger, kursmateriell, kursbevis, lunsj og forfriskninger.

Påmelding og betaling gjøres ved å sende e-post til nthontho3@gmail.com.

Betalingskonto:1506.23.78244 Norsk Tamilsk Helseorganisasjon

Merk: Støtte til Idrettsskade kurs 2022

Informasjon får du ved å ringe Cyndia på tlf: 91519525 eller Rajah på tlf: 99707984 eller sende en e-post til ovennevnte adresse. Du kan også gå inn på www.ntho.no. **Det er kun noen plasser igjen, så vær tidlig ute med påmelding.**