

## Sportsskader PDF

Lone Hansen



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Lone Hansen  
ISBN-10: 9788762804944  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3318 KB

## **BESKRIVELSE**

Bogen omhandler idrætsskader fordelt på akutte skader og overbelastningsskader, sportsgrene hvor skadesfrekvensen er særlig høj, personlige og samfundsmæssige konsekvenser af idrætsskader samt vigtigheden af korrekt og hurtig skadesbehandling. Det vigtige forebyggelsesaspekt er også omtalt i bogen - bl.a. for at undgå pauser i planlagt træning og dermed for optimale præstationer, for at undgå øget risiko for reskader og ved meget alvorlige skader for at undgå følgegener som fx slidgigt. Målgruppen er de aktive, dem der bliver skadede og som selv skal forebygge dette samt deres trænere og hele behandlerteamet, dvs. fysioterapeuter, massører og læger.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Sportsskade, behandling af akut idrætsskade eller ved langvarig overbelastningsskade. undgå kronisk tilstand og få korrekt behandling og genoptræning

I denne sektion kan du finde inspiration til den bedste træning og gode råd om, hvordan man undgår skader.

Bogen omhandler idrætsskader fordelt på akutte skader og overbelastningsskader, sportsgrene hvor skadesfrekvensen er særlig høj, personlige og samfund

## **SPORTSSKADER**

[Læs mere ...](#)