

Skadad när  
det är som  
roligast?



## Ring sjukgymnasterna på Spelklar – kostnadsfria råd om idrottsskador

Till Spelklar kan du som spelare, ledare eller förälder ringa för att få råd om förebyggande övningar och behandling av idrottsskador. Den kostnadsfria rådgivningen utförs av legitimerade sjukgymnaster hos Aleris, alla med specialkunskap om idrottsskador.

→ Läs mer på nästa sida



Folksam

# Låt inte skador sätta stopp för det roliga

När du idrottar i en klubb som är ansluten till ett förbund som Folksam har avtal med, har du automatiskt en olycksfallsförsäkring hos Folksam. Försäkringen gäller under både träning och match. Det allra bästa är förstås att vara skadefri och ha roligt hela säsongen. Till din hjälp finns därför tjänsten Spelklar med rådgivning från specialiserade sjukgymnaster.

Ring  
**020-44 11 11**  
eller mejla  
[spelklar@aleris.se](mailto:spelklar@aleris.se)

## Spelklar - kostnadsfria råd

Spelklar är en kostnadsfri telefonrådgivning från sjukgymnaster som är experter på idrottsskador. Hit kan du som spelare, ledare och förälder vända dig för att få råd. Sjukgymnasten kan även hjälpa dig att anmäla din skada direkt till Folksam.

## Förebygg eller behandla skada

Sjukgymnasterna på Spelklar hjälper dig med tips om hur det går att förebygga olika typer av idrottsskador och besvär. Det kan handla om förslag på balans- och styrkeövningar som stärker särskilt utsatta muskler och leder, råd om lämpliga uppvärmnings- och stretchövningar och tips på hur du själv kan behandla en redan uppkommen skada.

All rådgivning dokumenteras i din patientjournal enligt Patientjournallagen.

## Exempel på frågor till sjukgymnasterna:

- Mitt barn stukar foten ofta. Kan man göra något för att förhindra det?
- Vad är schlatter? Jag hör många prata om det. Är det farligt?
- Min dotter nickade ihop med en kompis på träningen igår. Idag mår hon lite illa. Kan hon träna idag?
- Jag har hört att muskelbristningar på baksidan av låret är vanliga hos fotbollsspelare. Vad kan jag göra för att undvika det?
- Fick en lårkaka vid helgens match, som gör väldigt ont. Kan jag träna trots det?

Kom ihåg!  
Vid akuta skador  
ska du ringa 112.



## Välkommen till Spelklar – 020-44 11 11

Aleris telefonrådgivning har öppettider dygnet runt. Du kan också mejla din fråga till [spelklar@aleris.se](mailto:spelklar@aleris.se). Mer information hittar du på [folksam.se/spelklar](https://folksam.se/spelklar).