



Ny råd- och vårdtjänst

Från och med 1 juni ingår Råd och Vård för idrottsskador i din licensförsäkring eller ditt medlemskap. Det betyder att du alltid ringer 020-44 11 11 eller mejlar radochvard@aleris.se om du skadat dig på träning eller tävling. Fysioterapeuterna på Råd och Vård för idrottsskador hjälper dig med vård, råd och skadeanmälan. Alla samtal och besök är kostnadsfria eftersom de ingår i din licensförsäkring eller ditt medlemskap.

Så här fungerar Råd och Vård för idrottsskador

När du ringer Råd och vård för idrottsskador på [020-44 11 11](tel:020-44-11-11) eller mejlar radochvard@aleris.se blir du uppringd av en fysioterapeut som är specialist på idrottsskador. Skulle du som idrottare bedömas behöva vård av din skada ingår upp till två besök hos fysioterapeut och ett läkarbesök hos vårdgivare specialiserade på idrottsskador. Om du har råkat ut för ett olycksfall hjälper fysioterapeuten dig att dokumentera och anmäla skadan direkt till oss.

Skadeförebyggande råd

Råd och Vård för idrottsskador är också bra om du är osäker på en känning eller vill veta hur man kan träna för att undvika framtida skador.

Fysioterapeuterna ger dig tips om:

- Balans- och styrkeövningar som stärker utsatta muskler och leder
- Uppvärmnings- och stretchövningar som minskar risken för idrottsskador
- Hur du själv kan behandla en skada så att du snabbt kommer tillbaka igen

Länktext: [Läs mer om Råd och Vård för idrottsskador](#)

Url: https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/rad-och-var-d-for-idrottsskador?utm_source=svenska_tyngdlyftningsforbundet&utm_medium=display&utm_campaign=idrott&utm_content_group=&utm_content_placement=&utm_content=radochvard_nyhet_2019-05-27&utm_term=