Østfold
Idrettsmedisinske
forening

Org nr.99 1698 647

Til alle idrettsmedisinsk interesserte!

INVITASJON TIL Idrettsmedisinsk JULESEMINAR , fredag 25 november 2016. Quality Hotel, SARPSBORG

Østfold Idrettsmedisinske Forening, ØIMF, har gleden av å invitere deg og dine kolleger til det årlige juleseminaret som avholdes ved Quality Hotel, Sarpsborg.
Vi har laget et program som vi håper vil være av interesse for leger, fysioterapeuter, kiropraktorer, osteopater og naprapater.
Foredragsholderne kommer også i år fra den "øvre eliten" innen idrettsmedisin.
Vi ser fram til at det **kommer til nye, unge** kolleger, og vi fortsetter derfor med "work shop", i år med undersøkelse av rygg og forebyggende øvelser for hamstringskader.
Et bredt spektrum fra industrien deltar med utstillinger, og de tar med seg det siste innen utstyr og hjelpemidler.

Program

11.00-12.00 Registrering m/ kaffe og baguetter.

12.00-12.15 Åpning v/ Leder ØIMF, ortoped Trygve Kase, Ringvoll Klinikken
12.15-13.00 Lumbal prolaps, Ortoped Sverre Barstad, Ryggpoliklinikken sykehuset Østfold

13.00-13.45. Hamstringskader, Overlege Ole Koppang, ortopedisk avd, Bærum Sykehus og Didrik Grønvold Fysioterapeut, Spesialist i idretts- fysioterapi MNFF, GNIST Trening og Helse AS
13.45-14.15 PAUSE. Besøk våre utstillere.
14.15-15.00 Hamstringskader forts

15.00-15.30 PAUSE. Besøk våre utstillere.

15.30-16.00 Toppidrett og Hamstringskader, Fysioterapeut, MT. Knut Jæger Hansen.

16.00-16.30 PAUSE. Besøk våre utstillere.

16.30-17.15 Lumbal prolaps, operasjonsindikasjoner: Overlege, nevrokirurg Kåre Ekseth, Oslofjordklinikken

17.15-18.00 Workshop 2 stasjoner: 1. Undersøkelse rygg, Kåre Ekseth
2. Praktisk forebygging av hamstringskader, Didrik Grønvold

Praktiske opplysninger:

Eventuell julebord og overnatting ordner dere selv med Quality Hotel og Resort, Sarpsborg.
Adresse: Bjørnstadveien 20, 1713 Sarpsborg.
Tlf.+ 47 69 10 15 00
Det arrangeres et flott musikalsk underholdningsprogram fra hotellets side. Hotellet har en fantastisk SPA avdeling og svømmehall/sauna som gir rikelig anledning til mental og kroppslig julevask!

Påmelding med navn på deltagere sendes (**aller helst)** på mail til:

ostfoldimf@gmail.com

Der det ikke er mulig kan svarslipp sendes, eller fakses til:
Jan-Ola Olstad
Fram Fysioterapi
Snekkerstubakken 26
1738 Borgenhaugen
Fax: 69972697

OBS: Endelig påmelding er først registrert når kursavgiften på Kr.1400,- er betalt til:

Østfold Idrettsmedisinske Forening
Kontonr.:1503 01 48743

Spørsmål rundt arrangementet kan også rettes til Jan-Ola Olstad på mail:
janola@framklinikken.no

Gå gjerne inn på vår hjemmeside: **www.oimf.no** for informasjon

PÅMELDING - og BETALINGSFRIST**: Søndag 30 oktober 2016**
Dersom det påmeldes og betales for flere samtidig, er det viktig at alle navn merkes på innbetalingen

---

Navn:_____ Arbeidssted._____

Tittel:_____ Tlf_____ E-mail:_____

Vennlig hilsen oss i styret ØIMF med ønske om nok et vellykket seminar

Trygve Kase, Ivar Udnæs, Tor Moksnes, Tommy Aasli, Jan- Ola Olstad, Reidar Sannes.
VELKOMMEN