

# Knäkontroll



Varje år drabbas många unga, framför allt tjejer, av svåra knäskador som orsakar lidande och kan leda till livslånga problem. Knäkontroll är en praktiskt och teoretiskt utbildning där du lär mer om enkla övningar för att undvika knäskador. Med ett enkelt träningsprogram, avklarat på en kvart, minskar risken för allvarliga skador med 64 procent! Det visar en studie som ingick i projektet "Knäkontroll", startat av Folksam i samarbete med Svenska Fotbollsforbundet. Knäkontroll är ett kort övningsprogram som enkelt kan vävas in i den befintliga uppvärmningen.

## Datum och tid

15 april kl. 18.00-20.00

25 april kl. 18.00-20.00

## Föreläsare

Måns Sjögren, sjukgymnast

## Plats

Bombardier Arena i Västerås.  
B-hallen. Ingång via spelaringången.

## Kostnad

250 kr/deltagare. Faktura skickas till din förening

## Anmälan

Senast den 8 april respektive 18 april via vår hemsida [www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland)  
*Observera att anmälan är bindande. Förening som uteblir utan att anmäla förhinder senast tre dagar före aktuellt utbildningsdatum debiteras halva deltagaravgiften.*

## Frågor:

Besvaras av Lotta Ohde Tömmervik, tfn: 010-476 48 17,

**Minskar risken för  
allvarliga skador  
med 64 %**



Nu har appen "Knäkontroll" släppts för Android och till iPhone. Den innehåller mer än 30 filmade övningar som är enkla att genomföra, och som vid regelbunden träning ger ökad stabilitet kring knä och bål.