

# Fredag 8.november 2024 (Rom: Nina + Anitra)

09.00	<b>Åpning av IMHK24</b>				
09.30	<b>What can the rest learn from the best?</b>			Alan McCall	
10.15	<b>What can the best learn from the rest?</b>			Håvard Moksnes	
11.00	Pause				
11.30	<b>Hvordan får vi barn til å bli aktive ungdommer og aktive voksne?</b>			Marco Elsafadi	
12.00	<b>Politikerdebatt – trening på resept</b>			Ledes av: Lars Erik Mørk	
12.40-14.00	<b>Lunsj</b>				
<b>Parallell 1 Rom: Nina</b>		<b>Parallell 2 Rom: Anitra</b>		<b>Parallell 3 Rom: Alexandra</b>	
<b>Utøvere under 20 år med hofte-/lyskesmerter, -diagnostikk og håndtering</b>		<b>Manuelle teknikker i idretten – hvilken plass, nytte og hva vet vi opp mot evidens?</b>		<b>Hvordan få en fysisk aktiv befolkning? Ledet av Exercise is Medicine (EIM)</b>	
14.00	<b>FAIS og pubis apofycitt – hva og hvorfor?</b> Thor Einar Andersen	14.00	<b>Manuell-terapeutens vinkling</b> Martin Hanstvedt	14.00	<b>Velkommen og kort introduksjon</b> Chair Dr Elin Kolle og Dr Aina Emaus
14.15	<b>Hvilke radiologiske undersøkelser anbefales?</b> Erik Vang	14.30	<b>Kiropraktorens vinkling</b> Jørgen Stein	14.05	<b>Er trening en bedre medisin enn medikamentell behandling hos pasienter med hjerte/kar sykdom?</b> Dr Kari Peersen
14.30	<b>FAIS – hvem skal opereres og hvordan?</b> Kristian Warholm	15.00	<b>Osteopatens vinkling</b> Martin Stav Engedahl	14.25	<b>Er trening en bedre medisin enn kirurgi hos pasienter med artrose?</b> Professor May Arna Risberg, NIH og OUS
14.45	<b>Belastningsstyring på feltet – hva er trenerens rolle?</b> Didrik Ravnan	15.30	<b>Paneldebatt</b> Manuelle teknikker – Ulike synspunkt	14.40	<b>Er trening en bedre medisin enn medikamentell behandling hos pasienter med angst, depresjon og alvorlige psykiske lidelser?</b> Forsker, Eva Hilland, OsloMET
15.00	<b>Håndtering og rehabilitering – beste praksis når forskning mangler</b> Joar Harøy			14.55	<b>Fra politikk til praksis: Hvordan røykeloven fra 2004 oppnådde varige atferdsendringer – et nevropsykologisk perspektiv på 'Hvorfor sluttet alle plutselig å røyke?'</b> Professor, Kenneth Hugdahl, UiB
15.15	<b>Paneldiskusjon</b> (foredragsholdere og andre engasjerte i problematikken, inkl Tore André Flo)			15.10	<b>Hvordan øke aktivitetsnivået hos de aller yngste?</b> Marco Elsafadi, Bergen
				15.30	<b>Diskusjon</b>
16.00	<b>Pause</b>				

## 16.30 Frie Foredrag

## Parallell 1

Rom: Nina + Anitra

## Parallell 2

Alexandra

16.30	<b>HIT - Hodetraumer i Toppserien,</b> v/Sara Christina Dahlèn	<b>Kreative Kryssfelt: Hva idrettsutøvere og kunstnere kan lære av hverandre,</b> v/Irem Eliassen
16.45	<b>Økende insidens av klatrerelaterte skader i Bergen,</b> v/Kaia Emilie Lehmann og Sunniva Aukan Stenersen	<b>Skoleintervensjoner for vedvarende smerter hos ungdommer. En systematisk oversiktsartikkel,</b> v/Henriette Jahre
17.00	<b>Ability to activate high tone pelvic floor muscles and association between pelvic floor muscle resting activity and pelvic/genital pain and dyspareunia. A cross-sectional study of women with endometriosis,</b> v/Rakel Gabrielsen	<b>Livsstilsvaner og senere bruk av helsetjenester for muskelskjelettsmerter blant norske studenter,</b> v/Kaja Smedbråten
17.15	<b>Insidens og behandlingsstrategi av bakre laterale meniskrotskader og rampelesjoner og hos primære fremre korsbåndsrekonstruksjoner i Norge 2018-2023</b> v/Håvard Visnes	<b>Kasuistikk</b> <b>Fra hode til fot – viktigheten av å se hele bildet,</b> Magnus Håmsø, Manuellterapeut, MSc, Movon AS
17.30	<b>Skade,- og sykdomsrisiko i norsk kvinnefotball på elitenivå. Hva er klubbenes perspektiver på risiko?</b> v/Ingvild Kåshagen	<b>Kasuistikk</b> <b>Close the gap – korsbånd kan gro av seg selv, men kan vi øke sjansene for det?</b> Tord Morten Peltoperä Moen, manuellterapeut, MSc, Movon/Klinikk 24
17.45	<b>Nerve- og karskader ved suprakondylære humerusfrakturer hos barn</b> v/Andreas Lødrup	<b>Kasuistikk</b> <b>Hoffas syndrom – en neglisjert diagnose</b> Odd Arne Daljord, NIMI-emeritus, lege

19.00 Rookie samling

20.00 Get together

Kom på Get together i lagtrøyen til din lokalklubb eller favorittklubb; gjerne fotballtrøye, men både basket, ishockey, håndball mm er gøy

# Lørdag 9.november 2024

(Rom: Nina + Anitra)

08.30 **Bergen City Marathon; en gave til folkehelsen eller byens fysioterapeuter?** Roger Gjelsvik  
Knut Høibraaten  
Er det sunt å løpe halvmaraton?  
Bør man ha helseattest for å starte?

09.15 **Utøverpanel – Fra OL og PL Paris 2024** TBA

10.00 Pause

## Parallell 1

Rom: Nina

## Parallell 2

Rom: Anitra

## Parallell 3

Rom: Alexandra

**Ligamentskader i kneet – mer enn bare ACL**

**Trygg på trening**

**How can respiratory problems impact health and performance in sport?**

10.45 **Fremre korsbånd, assosierte skader og konsekvenser for valg av behandling.** Eivind Inderhaug

10.45 **Flirting or hurting? Seksuell trakassering og overgrep i idretten; hva vet vi, hva ser vi?**

10.45 **What is hot and what is not when it comes to Asthma in elite athletes?** Hege Clemm

11.00 **Medialsiden, skader og behandling,** Marc J. Strauss

*Trygg på trening – trakassering og overgrep blant unge eliteutøvere og breddeutøvere. Dialog og samhandling som verktøy når tematikken virker uangripelig og uforståelig.*

10.55 **Respiratory illness in endurance sport – what do we know?** Trine Stensrud

11.10 **Lateralsiden, skader og behandling,** Asle B. Kjellsen

11.15 **Thinking outside the box – how to help athlete with breathing problems?** Hege Clemm

11.20 **Bakre korsbånd, assosierte skader og behandlingsvalg** Marc J. Strauss

11.30 **EILO – what is the best treatment options?** Praveen Muralitharan

11.30 **Rehabilitering av kneskader Mental og fysisk beredskap for retur til idrett,** Ingunn Fleten Mo

Trond Berge Høvik, Nina Sølvberg og Maria Karin Dalsbø

11.45 **Breathing techniques everyone can do everywhere** Petrine Solli

11.45 **Paneldiskusjon**

11.30 **Diskusjon**

12.15

Lunsj

**Parallell 1**  
**Rom: Nina**
**Parallell 2**  
**Rom: Anitra**
**Parallell 3**  
**Rom: Alexandra**

Når patella sporer av		Preventing and treatment of REDs		Proteserisiko hos idrettsutøvere og idrett hos protese pasienter	
13.30	<b>Hvor plaget er pasienter med ustabil kneskjell?</b> Trine Hysing-Dahl	13.30	<b>Primærforebygging av REDs: Hva er REDs og hvilke risikofaktorer bør vi kjenne til?</b> Jorunn Sundgot Borgen	13.30	<b>Ein protese pasient si historie.</b> Tore Andre Flo
13.45	<b>Anatomi og årsakssammenheng, et radiologisk og kirurgisk perspektiv.</b> Per Arne S. Waaler	13.45	<b>Strategier for primær forebygging (The Young Athlete Body Project + IOC Guidelines for Body Comp Management)</b> T. Mathisen	13.45	<b>Risiko for total hip protese hos elite utøvere.</b> Daniel Nilsen
13.55	<b>Førstegangs patellaluksasjon, hva er anbefalte retningslinjer. Presentasjon av ESSKA konsensus,</b> Lars Blønd	14.00	<b>Sekundær forebygging av REDs: Identifisering og håndtering av REDs symptomer. Hvordan skal vi oppdage og håndtere caser?</b> MK Torstveit	14.05	<b>Korleis kan ein forebygge protesebehov hos toppidrettsutøvarar?</b> Myklebust
14.05	<b>Konservativ behandling av ustabile kneskjell, hvem kan slippe inngrep og hvordan?</b> Renate Mundal	14.20	<b>Tertiær forebygging av REDs:</b> Behandling av REDs. Hvordan øke energitilgjengeligheten? Marcus Småvik Dasa	14.20	<b>Protesevurdering hjå den unge og aktive, og aktivitet etter protese kirurgi.</b> Gjertsen
14.20	<b>Patellastabiliserende kirurgi i Norge, oppstart av register</b> Eivind Inderhaug, leder av korsbåndsregisteret	14.40	<b>Panel diskusjon</b>	14.50	<b>Protesepasienten fortsettelse</b> Tore Andre Flo
14.30	<b>“Utenfor”. ved Parautøver Alexandra Bendiksen Larsen</b> <b>Pasienthistorie og paneldiskusjon</b>			14.55	<b>Diskusjon</b>

15.00 Pause

15.30 **De beste frie foredrag – med pris-kåring**19.30 **Bankett i Troldsalen : (Nina+Anitra+Alexandra)**

15.30	De beste frie foredrag (Rom: Nina+Anitra)
15.30	<b>Forekomst av anstrengelsesutløst laryngeal obstruksjon (EILO) blant norske toppidrettsutøvere og mulig sammenheng med bronkial hyperreaktivitet (BHR)</b> v/Sanne Nordøy
15.45	<b>Effekt av 5-årig utholdenhetstrening på objektiv fysisk aktivitet og stillesittende tid hos eldre – Generasjon 100 studien</b> v/Aleksander Solberg
16.00	<b>Bruk av astmamedisin blant idrettsutøvere i perioden 2015-2019 basert på dopingkontrollskjemaer</b> v/Aurora Kojen
16.15	<b>Skader i fullkontakt kickboksing,</b> v/Andreas Lødrup
16.30	<b>Vil trening av de rette magemusklene i svangerskapet føre til økt diastasis recti abdominis?</b> v/Nina Theodorsen
16.45	<b>Fysisk aktivitet har en betydelig effekt på norsk sykdomsbyrde – nye estimat fra Helsedirektoratet</b> v/Olov Belander
19.30	<b>Bankett</b>

**Søndag 10.november 2024**  
**(Rom: Nina + Anita)**

09.00	<b>What can the rest learn from the best?</b>	Kristian Blumenfelt og Olav Alexander Bu
10.00	<b>Trender i idretten – fra hornsalt til kokain</b>	Antidoping Norge Astrid Gjelstad/Kaja Haugen
10.30	<b>Pro-Con symposium;</b> <b>- Operativ eller konservativ behandling av førstegangs skulderluksasjon hos unge idrettsutøvere?</b> Jesper Blomquist og Jens Ivar Brox argumenterer for sine standpunkt. <u>Publikum stemmer fram en debattvinner.</u>  <b>- Akutt ankelskade. Rask retur, rett i MR eller rett på operasjonsbordet?</b> Thor Einar Andersen og Mette Andersen havner i kryssilden og <u>samlar poeng fra publikum.</u>	
12.00	<b>Lunsj</b>	
13.00	<b>Kasuistikker</b>	
13.00	<b>CRPS – kva er det og kva gjer det?</b> Arild Solheim, Fysioterapeut og prestasjonsfremjar, Bergen Idrettsklinikk	
13.15	<b>Plantarfascitt eller cervical myelopati?</b> Tomas Sundelin, Telemarksklinikken	
13.30	<b>SLAP – konservativ eller operativ?</b> Arild Solheim, Fysioterapeut og prestasjonsfremjar, Bergen Idrettsklinikk	
13.45	<b>Prisforedrag</b>	
14.05	<b>Avslutning</b>	