

Fagseminar idrettsmedisin – Oslo, fredag 16. oktober 2026

Sted: Radisson RED Oslo Økern

Program:

Tid	Tema	Foreleser
09.00 – 09.45	Beinhelse og stressfrakturer i idretten – risikofaktorer, diagnostikk og behandling	Ellen Moen
10.00 – 10.45	Medisinske problemstillinger hos idrettsutøvere – astma, plutselig hjertedød, medikamentbruk og doping	Jostein Grimsmo + Helene Melsom Tungesvik
11.00 – 11.45	Optimal ernæring for optimal funksjon	Kristin Lundanes Jonvik
11.45 – 12.15	Lunsj	
12.15 – 13.00	Aktuelle idrettsskader – Over- og underekstremiteter	Marcus Daasa
13.15 – 14.00	Aktuelle idrettsskader – Over- og underekstremiteter (forts.)	Marcus Daasa
14.15 – 15.00	Treningsfysiologi og belastningsstyring – styrke, utholdenhet, restitusjon og skadeforebygging	Per Marius Stabell Moen
15.15 – 16.00	Mental trening, compliance og motivasjon	Frank Abrahamsen