



L'HFR vous invite cordialement à une conférence
publique « focus santé » sur le thème :

Tout schuss sur les pistes, oui mais...

Ski faut savoir pour bien préparer sa saison d'hiver

Conférenciers HFR :

Dr Daniel Petek, médecin adjoint en orthopédie

Dr Maximilien Jung, médecin du sport agréé

M. Sammi Pevida, physiothérapeute

Mme Stéphanie Neff, diététicienne

M. Xavier Dafflon, économiste et sportif d'élite

Mardi 17 novembre 2015, de 19 h 30 à 20 h 30

Hôtel NH Fribourg (salle Panorama), Grand-Places 14

L'entrée est libre.

Tout schuss sur les pistes, oui mais...

Ski faut savoir pour bien préparer sa saison d'hiver



Une saison de sports d'hiver, ça ne s'improvise pas. Même quand on n'est « que » sportif amateur. Comment éviter les blessures les plus fréquentes ? Que faudrait-il manger avant de s'élancer sur les pentes enneigées ? L'échauffement, du vent ? Une équipe de spécialistes de l'hôpital fribourgeois (HFR) vous fournira de précieux conseils lors d'une conférence publique mardi 17 novembre 2015, à Fribourg.

Ah! le sentiment grisant de vitesse et de liberté qui s'empare de nous en dévalant les pistes enneigées! Le soleil, la poudreuse, les terrasses des buvettes... et, parfois aussi, le rotor de l'hélicoptère ou les sirènes de l'ambulance. Pour éviter que la sortie à ski finisse avec un plâtre au pied, il y a quelques règles à respecter, même pour les sportifs du dimanche. S'échauffer avant de foncer tête baissée, bien sûr, mais pas seulement: sa saison d'hiver, il faut la préparer en amont. C'est-à-dire maintenant!

Plusieurs spécialistes de l'HFR mettront leurs connaissances multidisciplinaires en commun pour vous informer à l'occasion d'une conférence publique. Quelles sont les blessures les plus fréquentes ? Comment préparer ses muscles à un effort intense ? Que faut-il avaler – ou pas – avant de s'engager sur les pistes ? Au programme également, quelques exercices pratiques. Envie d'en savoir plus ? Alors rendez-vous mardi 17 novembre 2015 à 19h30 à l'Hôtel NH de Fribourg!

Conférenciers HFR :

Dr Daniel Petek, médecin adjoint en orthopédie

Dr Maximilien Jung, médecin du sport agréé

M. Sammi Pevida, physiothérapeute

Mme Stéphanie Neff, diététicienne

M. Xavier Dafflon, économiste et sportif d'élite