



Sairaudet ja vammat urheilussa osa 2
Teemana sairaudet, mm. infektiot
ma 5.11.2012 klo 18–21
UKK-instituutti, Tampere

Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija

Sairaudet ja vammat urheilussa osa 1 – kuunteletko kehoasi, hoidatko vammiasi?

Urheilijan tärkein työväline on oma keho. Sen tunteminen ja varoitusmerkkien havaitseminen ja niihin reagoiminen ajoissa lisäävät terveitä harjoituspäiviä. Terve Urheilija -ohjelman iltaseminaarissa urheilulääkärit, fysioterapeutti ja urheilijat pureutuvat vammojen ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. Seminaarin tavoitteena on antaa työkaluja ja toimintamalleja sekä urheilijalle että valmentajalle.

SISÄLTÖ

- Tyypillisimpien urheiluvammojen ehkäisy
- Urheiluvammojen huomiointi harjoittelussa
– milloin levätään, milloin lääkäriin?
- Yleisimpien urheiluvammojen omahoito ja kuntoutus
– korvaavat harjoitteet ja fysioterapian mahdollisuudet
- Paluu suoraan huipulle vamman jälkeen
– urheilijahaastattelut

Aika Keskiviikko 4.4.2012 klo 18–21

Paikka Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere

Kohderyhmä Valmentajat, ohjaajat, urheilijat ja liikunnan ja terveystiedon opettajat

Hinta 40 €, sisältää ohjelman ja pienen välipalan
seurahinta 25 €, kun väh. 10 ilmoittautuu samasta seurasta

Kouluttajat

Tampereen Urheilulääkäriaseman asiantuntijat:

- **Jari Parkkari**, dosentti, ylilääkäri
- **Heidi Haapasalo**, lääketieteen tohtori, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri
- **Tanja Komulainen**, lääketieteen lisensiaatti, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri ja urheilija
- **Juha Koskela**, fysioterapeutti ja valmentaja

Haastateltavat urheilijat
suunnistaja **Saila Kinni** ja pikajuoksija **Ella Räsänen**

Ilmoittaudu 23.3.2012 mennessä

ukkoinstituutti.fi > koulutus > ilmoittaudu

sähköposti: ukkoulutus@uta.fi

puh. 03 282 9600

100 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan.

