

## **LIIKUNTA VAMMAT**

### **- Hartiarenkaan ongelmat liikunnassa**

<i>Aika</i>	<i>1.-2.10.2009</i>
<i>Paikka</i>	<i>ORTON Invalidisäätiö, auditorio</i>
<i>Järjestäjät</i>	<i>Kuntoutus ORTON, Respecta Oy, Suomen Valmentajat ry</i>
<i>Kurssin johtajat</i>	<i>Fysiatri Janne Soininen, fysioterapeutti Thomas Hellsten ja apuvälineteknikko Timo Saari</i>
<i>Kohderyhmät</i>	<i>Fysioterapeutit, valmentajat, lääkärit ja apuvälineteknikot</i>
<i>Kurssin tavoite</i>	<i>Tavoitteena on välittää osallistujille uusinta tietoa liikuntavammoista, niiden riskitekijöistä ja ennaltaehkäisystä sekä liittää teoriapohjaa käytännön sovellutuksiin. Tavoitteena on välittää osallistujille tietoa yläraajaan kohdistuvista liikuntavammoista ja niiden hoito- ja kuntoutusmenetelmistä.</i>
<i>Hinta</i>	<i>220 € (sisältää luentomateriaalin, lounaat ja kahvit). Laskutus vahvistuksen yhteydessä. Maksimiosallistujamäärä on 120.</i>
<i>Ilmoittautuminen</i>	<i>18.9.2009 mennessä kotisivujen kautta ( <a href="http://www.orton.fi">www.orton.fi</a> - koulutus - ilmoittautuminen), sähköpostitse <a href="mailto:tuula.karhumaki@orton.fi">tuula.karhumaki@orton.fi</a> tai puhelimitse 09 - 4748 6212 (kurssi, nimi, ammatti, työpaikka, työpaikan osoite, sähköpostiosoite ja puh).</i>

*Koulutus on hyväksytty Helsingin yliopiston lääketieteen tiedekunnalta kurssimuotoiseksi erikoistumiskoulutukseksi fysiatrian (14 h), liikuntalääketieteen (14 h) ja yleislääketieteen (14 h) aloille.*

### **Torstai 1.10.2009**

<b>8.30 - 9.00</b>	<b>Ilmoittautuminen</b>	<b><i>Pj. Janne Soininen</i></b>
<b>9.00 - 9.15</b>	<b>Seminaarin avaus</b>	<i>Janne Soininen, Kuntoutus ORTON Pekka Potinkara, Suomen Valmentajat ry</i>
<b>9.15 - 10.15</b>	<b>Hartiarenkaan toiminta ja biomekaniikka</b>	<i>Fysioterapeutti OMT Tiina Lahtinen-Suopanki Kuntoutus ORTON</i>
<b>10.15 - 10.45</b>	<b>Kahvitauko</b>	

10.45 - 11.15	Hartiarengas - yläraajapotilaan tutkiminen (video)	Fysiatri <i>Janne Soininen</i> Kuntoutus ORTON
11.15 - 12.10	Hartiarengaan toiminnallinen harjoittelu	<i>Tiina Lahtinen-Suopanki</i>
12.10 - 12.20	Keskustelua	
<b>12.20 - 13.10</b>	<b>Lounas</b>	
		<b><i>Pj. Thomas Hellsten</i></b>
13.10 - 13.50	Tenniksessä esiintyvät yläraajan ongelmat - vammojen syntymekanismi, hoito ja ennaltaehkäisy	Fysioterapeutti Pilatesohjaaja/opettaja <i>Jarmo Ahonen</i>
13.50 - 14.10	Voimistelussa esiintyvät yläraajaongelmat	Valmentaja <i>Jani Tanskanen</i>
14.10 - 14.30	Omaakohtaisia kokemuksia olkapäävammasta	<i>Aki Parviainen</i>
<b>14.30 - 14.55</b>	<b>Kahvitauko</b>	
14.55 - 15.30	Huippu-urheilijan ravitsemuksen ongelmanratkaisu	Fysiatriaan erikoistuva lääkäri <i>Veli-Pekka Valkonen</i> Kuntoutus ORTON
15.30 - 16.20	Käytännön demonstraatio	<i>Tiina Lahtinen-Suopanki</i>
16.20 - 16.30	Keskustelua ja päivän päätös	

***Perjantai 2.10.2009***

9.00 - 9.05	Päivän avaus	<b><i>Pj. Timo Saari</i></b> Respecta Oy
9.05 - 9.10	Otto Bockin puheenvuoro	Myyntijohtaja <i>Carina Myrberg</i> Otto Bock Scandinavia AB
9.10 - 9.30	Urheilijan puheenvuoro	Keihäänheittäjä <i>Mikaela Ingberg</i>
9.30 - 9.50	Yläraajavammasta haittaa aktiivina ja vähän myöhemminkin	Tutkimuspäällikkö, dosentti <i>Jyrki Kettunen</i> Tieteellinen tutkimus ORTON

9.50 - 10.15	TOS -konservatiivinen hoito	Ylilääkäri <i>Karl-August Lindgren</i> Kuntoutus ORTON
<b>10.15 - 10.45</b>	<b>Kahvitauko</b>	
10.45 - 11.15	Operatiivisen toimenpiteet hartiaseudun ongelmissa	Ortopedi <i>Juha Ranne</i> Mehiläinen
11.15 - 11.45	Hartiarenkaan ongelmat uinnissa	<i>Janne Soininen</i>
11.45 - 12.15	Harjoitteet ja harjoittelu uimarin hartiaongelmien ehkäisemiseksi	Valmentaja <i>Mika Kekäläinen</i>
12.15 - 12.25	Keskustelua	
<b>12.25 - 13.20</b>	<b>Lounas</b>	
13.20-14.00	Psyykinen valmennus urheilussa	Urheilupsykologi <i>Matti Jaakkola</i>
14.00 - 14.40	Olkapäävammat jääkiekkjoukkueessa kauden aikana, tapauselosteet	Liikuntalääketieteen erikoislääkäri <i>Alexi Kallioniemi</i> Helsingin urheilulääkäriasema
14.40 -15.15	Fysioterapeutin näkökulma	Fysioterapeutti <i>Sami Hämäläinen</i> Helsingin kuntofysio
15.15-15.30	Keskustelu ja seminaarin päätös	