

Selkä 2007

Valtakunnalliset Selkäpäivät Messukeskus, Helsinki

Perjantai 09.11.

- Klo 12.00 Luuston elinkaari ja osteoporoosi; luuliikunta suositukset TtM, ft Riku Nikander, UKK instituutti
Taukojumppa
- Klo 13.00 Selkäpotilaan toiminta- ja työkyvyn arviointi Dosentti, ylilääkäri Timo Pohjolainen, Kuntoutus Orton
Taukojumppa
- Klo 14.00 Hyvänlaatuinen asentohuimaus; vaikutus TULE-kipuihin ja hoito Dosentti, LKT Tapani Rahko
Taukojumppa
- Klo 15.00 Jalkojen virheasentojen, mm. vaivasenluun vaikutus selkäkipuihin Podiatriaan erik. ft Jarmo Ahonen, Art Fysio Ky
Taukojumppa
- Klo 16.00 Selkä ja oikea nostaminen Dosentti, LKT Esa-Pekka Takala, Työterveyslaitos

Lauantai 10.11.

- Klo 12.00 Selkäpäivien 2007 avajaiset Paneeli: Miten selviät selkäsi kanssa? Selkäliiton hallituksen puheenjohtaja Pirkko Heino, FYSI ry:n puheenjohtaja, toimitusjohtaja ft Matti Kettunen, ylilääkäri, fysiatri Harri Hämäläinen ja selkäpotilaita. Juontajana fysioterapiayrittäjä Jari Partanen
- Klo 13.00 Selkäkipu, kärsimystäkö koko elämä? Ylilääkäri, fysiatri Harri Hämäläinen, HYKS, Peijaksen sairaala
Taukojumppa
- Klo 14.00 Selän oireilun hallinta Pilates -menetelmällä Fysioterapeutti OMT Merja Soanjärvi
Taukojumppa

- Klo 15.00 Istumisen vaikutus selän ongelmiin ja ennalta ehkäisy Työfysioterapeutti Tuija Siitonen
Taukojumppa

- Klo 16.00 Istumisklinikka: käytännön ohjeita

Sunnuntai 11.11.

- Klo 12.00 Vaikea kipu ja sen hoitokeinot Kipupoliklinikan ylilääkäri, fysiatri Jukka-Pekka Kouri, Kuntoutus Orton
Taukojumppa

- Klo 13.00 Miten selkää pitää harjoittaa? Terveystieteiden maisteri, ft OMT Markku Paatelma
Taukojumppa

- Klo 14.00 Niskakivun syyt ja aktiivinen hoito Terveystieteiden maisteri, ft OMT Markku Paatelma
Taukojumppa

- Klo 15.00 Hyvä uni – kivuton uni Professori Olli Polo, Tampereen yliopisto, Neuron Unitutkimusyksikkö

- Klo 16.00 Miten selkärankasi makaa; sängyn ja tyynyn vaikutus uneen. Käytännön esimerkkejä Fysioterapeutti Pasi Koistinen, Tempur Suomi Oy

TERVETULOA!

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry ja Suomen Selkäliitto ry

HUOMIO!

Selkä-päivät 2007 järjestetään 11. kerran Pohjoismaiden suurimman alan tapahtuman, Terveys + Hyvä olo- messujen yhteydessä. Kävijöitä odotetaan yli 35 000.

FYSI:llä on oma messuosasto Terveys + Hyvä olo- messuilla. FYSI:n jäsenet ovat tervetulleita esittelemään osastolle fysioterapiaa ja kertomaan samalla myös oman hoitolaitoksensa toiminnasta. Ota asiassa yhteyttä FYSI:n toimistoon puh. (09) 477 2344

Tervetuloa Selkä-päiville!



Helsingin Messukeskus
9.–11.11.2007

Anna kaikkien ihmisten kukkia. Etenkin itsesi! Hae henkilökohtaisia vinkkejä, osallistu antoisille luennoille. Testaa terveyttäsi ja kuntoasi, anna asiantuntijoiden opastaa ja kokeile uusia liikuntamuotoja.

Tutustu tapahtuman tarjontaan ja tilaa maksuton ohjelmalehti osoitteessa www.terveysmessut.fi. Kaikki ohjelmat sisältyvät lipun hintaan.

Samaan aikaan, samalla lipulla myös upea Muoti+Kauneus. Tervetuloa nauttimaan!

Liput: aikuiset 12 €, lapset (7–15 v.), opiskelijat, eläkeläiset, ryhmät (väh. 10 hlöä) 8 €/hlö. Kokoaikalippu 18 € (voimassa koko viikonloppu).

Järjestäjä: Suomen Messut, puh. (09) 150 91, www.terveysmessut.fi

Hyödynnä messuetusi!

terveys
Hyvä olo

Helsingin Messukeskus
9.–11.11.2007 klo 10–18

Leikkaa talteen ja tuo messuille! Oikeutta 4 euron alennukseen normaalihintaisesta aikuisen pääsylipusta (12 €). Tämän edun Sinulle tarjoaa Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry.

Tämän kupongin arvo

4€

Suomen Messut