

# 10.-12.10.2008 Selkä 2008

## Valtakunnalliset Selkäpäivät Messukeskus, Helsinki

Alustava ohjelma, oikeudet muutoksiin pidätetään.

### Perjantai 10.10.

- 12.00 Ryhtiä keskivartaloon ja lantionpohjan toimintaan: fysioterapeutilta apu virtsaamis- ja ulostamiongelmiin? Fysioterapeutti Pirkko Raivio  
Taukojumppa
- 13.00 Onko selkä suomalaisten heikko kohta? Professori Markku Hakala, TAYS, Reumasäätiön sairaala  
Taukojumppa
- 14.00 Selkävivun ja lantionpohjan syy-yhteydet: leikkaus vai harjoitteet? Ortopedi Peter Pippingsköld, Diacor terveystalot Oy  
Taukojumppa
- 15.00 Kinesteettinen ketju kuntoon: Voiko selkävivun vaikuttaa rangan ja niskan asentoa korjaamalla Podiatriaan erikoistunut fysioterapeutti Jarmo Ahonen, Art Fysio  
Taukojumppa
- 16.00 Nelikymppisen selkävivun; milloin leikkaukseen? Ortopedi Heikki Österman, Sairaala Orton

### Lauantai 11.10.

- 12.00 Selkäpäivien 2008 avajaiset  
Paneeli: Oireileva selkä: ei tapa, mutta vaatii taitoa elämänhallintaan  
Asiantuntijat vastaavat selkävivun kysymyksiin.
- 13.00 "Nikaman siirtymä ja välilevyn luiskahdus": Mikä selässäni on vikana ja mitä asialle voi tehdä? Yliääkäri, fysiatri Harri Hämäläinen, HYKS, Peijaksen sairaala  
Taukojumppa
- 14.00 Toimintakyvyn arviointi täsmentynyt: Tarkennetut suosikset lääkäreille kroonisen kivun sekä alaselän ja niskan sairauksien työ- ja kuntoutustarpeen arvioinnissa  
Dosentti, yliääkäri Timo Pohjolainen, Kuntoutus Orton

### Taukojumppa

- 15.00 Omaehtoinen harjoittelu selkäongelman hallinnassa: mitä lisähyötyä personal trainer voisi antaa? Personal trainer, kh Sanna Minkkinen.  
Taukojumppa
- 16.00 Selkäklinikka: miten istut oikein  
Fysioterapeutti ja selkävivun ohjeita

### Sunnuntai 12.10.

- 12.00 Selän kuntoutus ja lääkkeet: Totta ja tarua niiden yhteisvaikutuksista  
Kipupoliklinikan ylilääkäri, fysiatri Jukka-Pekka Kouri, Kuntoutus Orton  
Taukojumppa
- 13.00 Mikähän kipeässä selässäni on vikana; Nivelrikko, välilevytyrä, selkävivun kanavan ahtauma, vai mikä? Fysiatri, LKT Kaija Karjalainen, Kuntoutus Orton  
Taukojumppa
- 14.00 Selkävivun hallinnan avaimet; 10 tapaa huolehtia selästä  
Selkävivun ohjeita, TtM, fysioterapeutti Kirsi Töyrylä-Aapio, Suomen Selkäliitto ry  
Taukojumppa
- 15.00 Akuutin vaiheen jälkeinen kohdennettu harjoittelu välilevyn luiskahduksessa ja nikaman siirtymässä  
ThM, fysioterapeutti OMT Markku Paatelma  
Taukojumppa
- Klo 16.00 Selkäongelmaklinikka:  
Selkävivun ohjeita/ fysioterapeuttien käytännön ohjeita

### TERVETULOA!

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry ja Suomen Selkäliitto ry

Selkäpäivät 2008 järjestetään 12. kerran Pohjoismaiden suurimman hyvinvointitapahtuman, Terveys + Hyvä olo -messujen yhteydessä Helsingin messukeskuksessa 10.-12.10.2008. Kävijöitä odotetaan yli 35.000. Terveysmessut ovat avoinna perjantaina klo 10.00-20.00 (huom. pidennetty aukioloaika) ja muina päivinä 10.00-18.00.

Suomen Fysioterapia ja kuntoutusyritykset FYSI ry:llä on myös oma messuosasto. FYSI ry:n jäsenet ovat tervetulleita esittelemään osastolle fysioterapiaa ja kertomaan fysioterapiarytysten toiminnasta. Ota asiassa yhteyttä FYSI ry:n toimistoon, puh. 09-477 2344.

*Anna kaikkien ihmisten kukkia. Etenkin itsesi.*

Hae henkilökohtaisia vinkkejä, osallistu asiantuntijaluennoille. Testaa terveyttäsi, kokeile uusia liikuntamuotoja.

Kaikki ohjelmat sisältyvät lipun hintaan, samalla lipulla myös Muoti+Kauneus ja uusi Häät&Rakkaus. Tervetuloa!

Liity tapahtuman messuklubiin - saat uutiskirjeessä tietoa ohjelmasta ja aikatauluista: katso [www.terveysmessut.fi](http://www.terveysmessut.fi)

Liput: 13/9 €, koko viikonlopun lippu 20 €.  
Järjestäjä: Suomen Messut, puh. (09) 150 91.

**terveys + hyvä olo**  
Helsingin Messukeskuksessa  
**10.-12.10.2008**

**terveys + hyvä olo**  
Helsingin Messukeskus  
10.-12.10.2008  
Avoinna pe klo 10-20, la-su klo 10-18

**4€**  
Kupongin arvo

Leikkaa talteen ja tuo messuille! Oikeuttaa 4 euron alennukseen normaalihintaisesta aikuisen pääsylipusta (13 €).  
Tämän edun Sinulle tarjoaa Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry.

Hyödynnä messuetusi ▶▶▶▶

Suomen Messut