

13.-15.11.2009 Selkä 2009

Valtakunnalliset Selkäpäivät Messukeskus, Helsinki

Perjantai 13.11.2009

- Klo 12.00 Selkävivun riskitekijät iän mukaan: työikäisten tyypilliset selkävivut ja miten niihin voisi ennakolta vaikuttaa, Lääketieteen tri, erikoistutkija Helena Miranda, Työterveyslaitos
Taukojumppa
- Klo 13.00 Tupakka ja selän välilevyjen rapistuminen: mitä positiivisia vaikutuksia tupakoinnin lopettamisesta on selälle, Ylilääkäri Markku Heliövaara, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Taukojumppa
- Klo 14.00 Selkäsairaudet ja työkyvyttömyyseläke Ylilääkäri, professori Juhani Juntunen, Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Etera
Taukojumppa
- Klo 15.00 Masentunut selkäpotilas vastaanotolla; miten masennus todetaan ja miten se otetaan huomioon selän hoidossa, Fysiatrian ylilääkäri Päivi Sutinen, Pohjois-Karjalan keskussairaala
Taukojumppa
- Klo 16.00 Miten fysioterapiassa ja kuntoutuksessa voidaan ottaa huomioon selkäpotilaan masentuneisuus Psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti Mikko Patovirta, Bodymind Oy

Lauantai 14.11.2009

- Klo 12.00 Selkäpäivien 2009 avajaiset Pääsihteeri Ilkka Vuori, Suomen TULE ry Toiminnanjohtaja Jukka Keronen, Selkäliitto Toiminnanjohtaja Aino Sainio, FYSI ry sekä asiantuntijoiden raati
- Klo 13.00 Istuminen – selkävaivojen riskitekijä? Pääsihteeri, professori Ilkka Vuori, Suomen Tule ry/ kansallinen TULE-ohjelma

Taukojumppa

- Klo 14.00 Tasapainon vaikutus selän toimintaan ja liikkumiseen Dosentti Tapani Rahko, Tampereen Yliopisto
Taukojumppa
- Klo 15.00 Selkävivun ortopediset hoitokeinot Kirurgian, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Peter Pippingsköld, Diacor
Taukojumppa
- Klo 16.00 Arjen ergonomia: millainen on toimiva koti selän hyvinvoinnin kannalta? Fysioterapeutti Tiina Teivainen, Helsingin kaupunki/ Toimiva koti

Sunnuntai 15.11.2009

- Klo 12.00 Vaikean selkävivun hoitokeinot, Kipupoliklinikan ylilääkäri, fysiatrinen Jukka-Pekka Kouri, Kuntoutus Orton
Taukojumppa
- Klo 13.00 Stressiselkä: synty ja käytännön ohjeita jännitys- ja stressiä sairastaville, Johtava psykologi Tage Orenius, Orton
Taukojumppa
- Klo 14.00 Yksilöstä ryhmään – fysioterapiasta liikuntaan Selkäneuvoja, TtM fysioterapeutti Kirsi Töyrylä-Aapio, Suomen Selkäliitto ry
Taukojumppa
- Klo 15.00 Pakkaako kipu pakaraan – voiko syynä olla iskias? Ylilääkäri Kaija Puustjärvi-Sunabacka, Hyks, Fysiatrian klinikka
Taukojumppa
- Klo 16.00 Selkäongelmaklinikka: Selkäneuvojen/ fysioterapeuttien käytännön ohjeita

Järjestäjät: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry fysi.info@fysi.fi, puh. 09-477 2344, www.fysi.fi
Suomen Selkäliitto ry, selkaliitto@selkaliitto.fi, puh. 09-605 918, www.selkaliitto.fi

Messulipulla pääset seuraamaan kaikkia luentoja. Leikkaa alennuslipuke talteen!



*Energiaa ja elämäniloa.
Voimaa ja rentoutta.
Tietoa ja elämäntaitoja.*

terveys 13.-15.11.2009
Helsingin Messukeskus

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

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

Liity tapahtuman messuklubiin – saat uutiskirjeessä tietoa ohjelmasta ja aikatauluista: katso www.terveysmessut.fi

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



terveys

Helsingin Messukeskus

13.-15.11.2009

Avooina pe klo 10-19, la-su klo 10-18 Kupongin arvo

4 €

Leikkaa talteen ja tuo messuille! Oikeuttaa 4 euron alennukseen normaalihintaisesta aikuisen pääsylipusta (13 €).

Tämän edun Sinulle tarjoaa FYSI ry.

Hyödynnä messuetusi ▶▶▶▶