



## Selkä, terveys, hyvinvointi

*Helsingin Messukeskus on taas Isänpäivä-viikonloppuna pe-su 9.-11-11-2007 täynnä tärkeää tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista, kun Pohjoismaiden suurin hyvinvointitapahtuma Terveys + Hyvä olo tuo ajankohtaisen terveystiedon monessa muodossa kävijöiden ulottuville. Samaan aikaan järjestetään Muoti+Kauneus -tapahtuma, johon voi tutustua samalla lipulla. Miehet pääsevät Isänpäivänä messuille maksutta.*

Tapahtuman yhteydessä järjestettävillä valtakunnallisilla **Selkäpäivillä** on jo 11. kerran kolmen päivän ajan tarjolla uusinta tutkimustietoa lasten, nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden tuki- ja liikuntaeliongelmiin. Alustajina ovat maamme eturivin asiantuntijat, jotka antavat käytännön ohjeita siitä, miten selkää pitää ja voi itse hoitaa. Aiheina ovat mm. Vaikea kipu ja sen hoitokeinot, Niskakivun syyt ja aktiivinen hoito, Selän oireilun hallinta Pilates-menetelmällä, Jalkojen virheasentojen, mm. vauvaisenluun, vaikutus jalkojen virheasentoihin jne. Katso lisää oheisen sivun ohjelmakaaviosta.

Käytännön ohjeita saa mm. lauantai-päivän päätävältä, fysioterapeuttien vetämältä istumaklinikalta.

Tietoa fysioterapiasta saa myös Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n messuosastolta näyttelyhallista. Tule kysymään, mitä kaikkea fysioterapia tänä päivänä on. Fysioterapeutti on terveydenhoidon ammattihenkilö, joka ohjaa turvalliseen liikuntaan myös sellaisia henkilöitä, joilla on tuki- ja liikuntaelinten ongelmia.

Messuilla on runsas ilmainen luentotarjonta. Lisäksi messukävijä voi kartoittaa terveyttään ja kuntoaan monipuolisesti erilaisilla mittauksilla ja testeillä. Suurin osa testeistä on maksuttomia, osasta peritään pieni korvaus.

Messuilla kuulet myös, miten Eva Wahlström, Tommi Evilä, Tiia Piili, Jorma Uotinen, Ritva Oksanen, Leena Lehtolainen, Helena Lindgren, Roman Schatz ja monet muut julkisuuden henkilöt hoitavat terveyttään.

Messuilla kuulet myös, miten Eva Wahlström, Tommi Evilä, Tiia Piili, Jorma Uotinen, Ritva Oksanen, Leena Lehtolainen, Helena Lindgren, Roman Schatz ja monet muut julkisuuden henkilöt hoitavat terveyttään.

## ASTU HYVÄÄN OLOON!

KOTIIN • KUNTOSALILLE • TYÖPAIKALLE

Pohjelihakset kiristyvät ja heikkenevät iän myötä. Rasituksen jälkeen ne vahvistuvat, mutta lyhenevät. Kireät lihakset ovat alttiita rasitusvammoille. Kireys pohkeissa ja reisien takaosan lihaksissa voi aiheuttaa selkäongelmia.

Venyttelä lihakset joustaviksi ja pidä ryhtisi hyvänä. Astu uuteen kuntoon, astu T-STAND:lle, joka parantaa lihasten aineenvaihduntaa ja nopeuttaa rasituksesta palautumista.



Tilaa T-STAND 63 € + postituskulut  
[www.tumppituote.fi](http://www.tumppituote.fi)



**Tumppituote Oy**

**Merkkaa allakkaasi:**

**Valtakunnalliset FYSI-päivät 2008**  
**Helsingissä toukokuussa, to-pe 15.-16.5.2008**  
**Vuosaari, kongressihotelli Rantapuisto**  
**[www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)**

**Elä aktiivisesti . . .**  
keraamisen tekstiilin avulla, joka hoitaa ja lievittää kipua.

**Back on Track**- tekstiili heijastaa kehon oman lämmön takaisin

- nopeuttaa aineenvaihduntaa
- nopeuttaa verenkiertoa
- rentouttaa lihaksia

[www.backontrack.eu](http://www.backontrack.eu)

**Back on Track®**

Back on Track AB • 0207 42 9900 • [finland@backontrack.eu](mailto:finland@backontrack.eu)

