

Selkä 2004

Messukeskus, Helsinki, 22. – 24.10.2004

Perjantai 22.10.

- Klo 12.00 Selkäpotilaan lihastoiminnan häiriöt ja niiden korjaaminen
Fysiatri Ville Leinonen, KYS
Taukojumppa
- Klo 13.00 Leikkaushoidon vaikuttavuus selkäydinkanavan ahtauman hoidossa
Yliääkäri Markku Heliövaara,
Kansanterveyslaitos
Taukojumppa
- Klo 14.00 Selkäkipupotilaan tutkimuksen ja kuntoutuksen nykylinjat
Fysiatri Timo Pohjolainen, Orton
Taukojumppa
- Klo 15.00 Jalkaterän virheasentojen vaikutus selkäkipuun syntyyn
Fysioterapeutti Jari Kinnunen,
Heinolan Lääkintävoimistelu
Taukojumppa
- Klo 16.00 Selän harjoitteet
Fysiatri Jari Arokoski, KYS

Lauantai 23.10.

Mukana avajaisissa:
Jorma Huuhtanen, Pirkko
Arstila, Jari Partanen ja
Hanna Saari



- Klo 12.00 Selkäpäivien 2004 avajaiset
Avaus: Kelan pääjohtaja Jorma Huuhtanen
Paneeli: Mitä itse kukin voi tehdä selkänsä hyväksi: FYSI:n puheenjohtaja Matti Kettunen, Selkäliiton puheenjohtaja Kalevi Österman, Miss Pohjois-Suomi Beauty Hanna Saari, tangoprinssi -99 Jari Partanen, selkäpotilaita, juontajana toimittaja Pirkko Arstila
Tules-Samba, Taina Kanervan sambic-ryhmä
- Klo 13.00 Iskiaskivun diagnostisointi ja kuntoutus
Fysiatrian erikoislääk. Jukka-Pekka Kouri, Orton
Taukojumppa
- Klo 14.00 Selkäkipuun monet hoitokeinot: akupunktio, TNS, injektiot jne.
Fysiatrian erikoislääk. Jukka-Pekka Kouri, Orton
Taukojumppa
- Klo 15.00 Kestääkö selkä seksin?
Kliininen seksologi Jukka Virtanen
- Klo 16.00 Käytännön ohjausta selän harjoitteisiin: terapiapallot, nauhat, kepit, tasapainolaudat, tyyny, peililaatikko jne.

Sunnuntai 24.10.

- Klo 12.00 Lasten selkäkiput ja skolioosi, etc.
Ortopedi Timo Yrjönen, Orton
Taukojumppa
- Klo 13.00 Miten fysioterapia ja hieronta vaikuttavat selkäkipussa: uusimmat tutkimus tulokset
Fysiatrian erikoislääkäri Eero Penttinen
Taukojumppa
- Klo 14.00 Saat selkäsi siihen kuntoon kuin haluat?
Lääketieteen tohtori, fysiatrian ja ortopedian erikoislääkäri Arto Herno, KYS
Taukojumppa
- Klo 15.00 Miten miehet saadaan hoitamaan selkäänsä?
Selän varhaiskuntoutuskokeilu Kuntoveturi
Terveystieteen tri Jaana Suni, UKK-Instituutti
Taukojumppa
- Klo 16.00 Käytännön ohjausta selän harjoitteisiin

Suomen Fysioterapiayrittäjät FYSI ry ja Suomen Selkäliitto ry järjestävät Valtakunnalliset Selkäpäivät jo kahdeksannen kerran Terveys & Kauneus -messujen yhteydessä Helsingin Messukeskuksessa. Tarjolla on kymmeniä huippuluentoja. Selkäpäivien lisäksi vallittavana on kaksi muuta luentosarjaa. Kävijät pääsevät samalla lipulla Selkäpäiville ja kaikille luennoille sekä Terveys & Kauneus ja Upea Iä +45 - messuille. FYSI:llä on myös oma osasto 6b8, jolla esitellään fysioterapiaa ja tehdään erilaisia mittauksia.

PUNOITTAVALLE COUPEROSAIHOLLE

Punoittava couperosaiho voi huonosti syysolosuhteissa, tuulella ja auringossa.

Detria Arbutin on saanut kolme pikkusiskoa, Arbutin couperosa yö-, päivä- ja silmänympäryvoiteen.

Tutkimuksessa todettiin voidesarjan yhdistelmähoidon teho couperosaihon hoidossa 2kk aikana.

- ihon väri parantui ja rauhoittui 97%:lla
- ihon kimmoisuus lisääntyi 97%:lla
- couperosan voimakkuusaste väheni 81%:lla

Tutkimuksessa mukana olleista 77% halusi vaihtaa aiemmat ihovoiteensa testaamiinsa voiteisiin.

Valmistaja: Detria Oy,
Rovaniemi, puh. 016-311225
www.detria.fi

Myynti: Apteekit ja luontaistuote-
kaupat ja -osastot, kauneushoitolat



Päivävoide

Yövoide

Arbutin
tehottippa

Silmänympäry-
geeli

Keppi- juman MM- kisat



Sadattuhannet suomalaiset ovat tottuneet vetreyttämään hartiotaan keppijumpan liikkeillä.

Ensimmäiset keppijumpan MM- kisat kutsuvat kuntoilijoiden ryhmiä ilouuntoisesti esiintymään Keppijumpan MM-kisoihin, jotka järjestetään Terveys ja Kauneus -messujen yhteydessä Helsingin Messukeskuksessa 23.10. 20 erilaista jumpparyhmää esittäytyy ja kertoo samalla omista tunnelmistaan humoristisella koreografialla. Kisaan voivat osallistua vapaamuotoiset ryhmät, joissa 5-15 henkeä.

Kilpailijat voivat käyttää koreografisia elementtejä, musiikkia, spikkausta tai selostusta, asusteita, koristeita ja muuta rekvisiittaa. - Keppijumppakisoissa eri ammattikuntien, yritysten ja yhdistysten porukoilla on

mahdollisuus kertoa, miten keppijumppa on vaikuttanut heidän arkeensa ja millaisia kuntovalmiuksia omassa ammateissa tarvitaan, kertoo kisojen järjestäjä **Sirpa Arvonen** Suomalainen Ryhtiliike ry:stä.

- Pelastuslaitoksen joukkue on jo ilmoittautunut, Arvonen vinkkaa.

- Aito keppijumppa on saanut alkunsa suomalaisten painonnostajien piiristä, kertoo Suomalainen Ryhtiliike ry:n puheenjohtaja **Pekka Kare**.

Suomalainen Ryhtiliike ry on perustettu vuonna 1994 edistämään suomalaisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Yhdistyksen toiminnan päätavoitteena on keppi- ja tankojumpan kehittäminen monipuolisena kuntoilu- ja kuntoutusohjelmaksi ja sen soveltami-

nen erilaisille ja eri ikäisille kohderyhmille. Nykyään keppijumppaa on arvioitu harrastavan noin 400 000 suomalaista, joko ohjatussa ryhmässä, työpaikan taukojumppassa, saavajumpan muodossa, armeijassa, koulussa tai omaehtoisena kotijumppana.

Lisätietoja: Suomalainen Ryhtiliike ry, toiminnanjohtaja **Sirpa Arvonen** p. 040 5039913, sirpa.arvonen@suomenlatu.fi

www.fysi.fi