

Valtakunnalliset Selkäpäivät 9.-11.11.2007

Rinnakkaisohjelmat

Selkä-sali

Järjestäjä:
Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusryttäjät FYSI ry ja
Suomen Selkäliitto ry

Perjantai 9.11.

klo 12:00

Luuston elinkaari ja osteoporoosi; luuliikuntasuosituksen
Tm, ft Riku Nikander, UKK instituutti

Taukojumppa

klo 13:00

Selkäpotilaan toiminta- ja työkyvyn arviointi
Dosenntti, ylläkäri Timo Pohjolainen, Kuntoutus Orton

Taukojumppa

klo 14:00

Hyvänlaatuisen asento- ja voimautus; vaikutus TULE-kipuihin ja hoito
Dosenntti, LKT Tapani Rahko

Taukojumppa

klo 15:00

Jalkojen virheasentojen, mm. vaivasiilon vaikutus selkärakoihin
Podiatriaan erik. fysioterapeutti Jarmo Ahonen, Art Fysio Ky

Taukojumppa

klo 16:00

Selkä ja oikea nostaminen
Dosenntti, LKT Esa-Pekka Takala, Työterveyslaitos

Lauantai 10.11.

klo 12:00

Selkäpäivien 2007 avaus: Suomen Selkäliiton hallituksen puheenjohtaja Pirkko Heino ja
FYSI ry:n toiminnanjohtaja Aino Sainio
Paneeli: Miten selviät selkäsi kanssa?, FYSI ry:n puheenjohtaja, toimitusjohtaja
ft Matti Kettunen, ylläkäri, fysioterapeutti Harri Härmäläinen ja selkäpotilaita, juontajana fysiot-
erapeutti Jari Partanen.

klo 13:00

Selkäkipu, kärsimystekä koko elämä?
Ylläkäri, fysioterapeutti Harri Härmäläinen, HYKS, Perijaksen sairaala

Taukojumppa

klo 14:00

Selän oireilun hallinta Pilates -menetelmällä
Fysioterapeutti OMT Merja Soanjärvi

Taukojumppa

klo 15:00

Istumisen vaikutus selän ongelmien ja emaltaehkäisy
Työfysioterapeutti Tuuja Siitonen

Taukojumppa

klo 16:00

Istumisklinikka: käytännön ohjeita

Sunnuntai 11.11.

klo 12:00

Vaikea kipu ja sen hoitokeinot
Kivupoliklinikan ylläkäri, fysioterapeutti Jukka-Pekka Kouri, Kuntoutus Orton

Taukojumppa

klo 13:00

Miten selkää pitää harjoittaa?
Terveydenhuollon maisteri, ft OMT Markku Paatelma

Taukojumppa

klo 14:00

Niskakivun syyt ja aktiivinen hoito
Terveydenhuollon maisteri, ft OMT Markku Paatelma

Taukojumppa

klo 15:00

Hyvä uni – kivuton uni
Professori Olli Polo, Tampereen yliopisto, Neuron Unitutkimuskeskko

klo 16:00

Miten selkäranski makaa: sängyn ja tyynyn vaikutus uneen. Käytännön esimerkkejä
Fysioterapeutti Pasi Koistinen, Tempur Suomi Oy

Kaikki luennot sisältävät messulipun hintaan.

Keho-sali

Perjantai 9.11.

Älä stressaa liikunnasta, kohtuullinen määrä riittää
Professori, erikoislääkäri Timo Lakka

Huolestuttavatko iholuomet?
Ihotautien erikoislääkäri Timo Juvakoski

Heitä hyvästä vatsavaivoillesi
Sisätautilääkäri Hannu Väänänen

Pysyvästi hoikemmaksi
ETM, ravitsemusasiantuntija Patrik Borg

10 myyttiä kolesterolista

Apteekkari ja ylläkäri Marja-Leena Ikkäläinen ja Hannu Vanhanen

Lauantai 10.11.

Elämäni tärkein päätös: ei superisä, arjen sankari kuitenkin
Toimitusjohtaja Lasse Norres

Nainen puhkeaa kukkaan - vinkit terälehtien säilyttämiseksi
Eila Helgren, Lenita Airisto, Helena Lindgren, Aira Samulin

Aina väsynyt?
Työterveyslääkäri Leif Lindberg

Oletko sokerikoukussa?
LT, ETM Kirsi Pietiläinen

Sunnuntai 11.11.

Elämäni tärkein päätös: uupumuksesta uudelle tielle
Voimavaravalmentaja Tuulevi Aschan

Sairastunko minäkin tyyppi 2 diabetekseen, kun tautia esiintyy suvussani?
Tutkija, LL Timo Valle

Hyvinvoiva, elinvoimainen & hyväryhtinen
Pilates-opettaja Marja Putkisto

Tarjolla hyvä lisävuosia - näin voit vaikuttaa elinikäsi
Professori Pertti Mustajoki

Oman pään kovalevy täynnä?
Professori, neurologian erikoislääkäri Timo Erkinjuntti

Kaikki luennot sisältävät messulipun hintaan.

Mieli-sali

Perjantai 9.11.

Elätkö itsesi näköistä elämää?
Psykoterapeutti Irene Kristeri

Miten opin ystäväksi itselleni
YTM, toiminnanjohtaja Helena Palojärvi

Suorittamisesta elämiseen - ovi läsnäolon voima
kehopsykoterapeutti ECP, Joogaopettaja EYU,
mindfulness-kouluttaja Leena Pennanen

Löydä työn ilo - stressistä innostukseen
Työelämän valmentaja Tom Lundberg

Otsikko vahvistamatta

LKT, neurologian dosentti Markku Partinen

Lauantai 10.11.

Selviytymisvinkkini naisen ruuhkavuosiin
Professori Maaret Castrén

Miten rakkaus kestää?
Perheterapeutti Kajja Maria Junkkari

Uusille poluille nelikympinisenä
Kehtysvalmentaja Kristiina Harju

Miten ansaitset arvosi: suorittamalla, täydellisyydellä,
kiltteydellä vai...?
Teologi, kirjailija, kouluttaja Anna-Liisa Valtavaara

Hyvän elämän aakkoset
Toiminnanjohtaja Marita Ruohonen

Sunnuntai 11.11.

Kriisi ja miten siitä selvisin
Toimittaja Pirjo Kauppinen

Parempaa elämää hidasamalla
Kirjailija, pappi Jaakko Heinimäki

Mitä jos ryhtyisit onnelliseksi?
Onnellisuusprofessori Markku Ojanen

Milloin alakulo muuttuu masennukseksi
Lailistettu psykoterapeutti, psykologi Pirkko Lahti

Seitsemän myyttiä masennuksesta
Toimittaja Marko Hamilo