



## **Terveystalo Sportilla on ilo kutsua sinut perinteiselle urheilulääketieteen seminaarille 27. – 29.3.2020 uudistettuun Viking Line M/S Gabrielalle**

Urheilulääketieteen risteilyn järjestävät yhteistyössä Suomen Terveystalo ja Suomen Liikunta- ja Urheilulääketieteen erikoislääkäriyhdistys.

Urheilulääketiedeseminaarissa ajankohtaisia aiheita ovat mm jalkaterä- ja nilkkavammat, urheilijan hammas- ja nenäterveys, jääkiekkjoukkueen mukana toimiminen sekä ilmastonmuutoksen merkitys huippu-urheilijan ravitsemukselle. Todellinen hot topic on kilpaurheilu kuumissa olosuhteissa tuoreiden Dohan kokemusten myötä ja erityisesti huomioiden ensi vuoden Tokion olympialaiset. Urheilupsykologiasta on mielenkiintoisia rinnakkaissessioita (avoimet kaikille). Aikaisempien seminaarien tapaan ohjelmassa on kokoneiden asiantuntijoiden vetämiä työpajoja, joissa konkreettisia taitoja opetellaan pienryhmissä. Alustava ohjelma on liitteenä.

Terveystalon Rela-hierojat ovat mukana ja tarjoavat veloituksetta erinomaista hierontaa innokkaimmille.

Seminaari on suunnattu urheilulääketieteestä kiinnostuneille lääkäreille, fysioterapeuteille, psykologeille ja ravitsemusterapeuteille, muille urheilusta ja liikunnasta kiinnostuneille terveydenhuollon ammattilaisille sekä myös liikuntatieteilijöille ja valmentajille.

Seminaarin suorittamisesta voi anoa koulutuspisteitä teoreettiseen kurssimuotoiseen koulutukseen mm. fysiatrian, liikuntalääketieteen, ortopedian ja traumatologian, sisätautien, työterveyshuollon, yleislääketieteen ja yleiskirurgian erikoisaloilla sekä kirurgian runkokoulutuksessa.\*

### **Hinnat\***

ks. sivu 2.

Seminaarin hintaan sisältyvät koulutuksen lisäksi edestakaiset matkat hytteineen, aamupalat, kokouskahvit, buffet-illalliset ruokajuomineen. Lisätietoa saat kokousjärjestäjä Margit Ahlskogilta ([m.e.ahlskog@gmail.com](mailto:m.e.ahlskog@gmail.com)) p. 040 194 8852.

Ilmoittautuminen oheisesta [linkistä](#) tai sähköpostitse Margit Ahlskogille ([m.e.ahlskog@gmail.com](mailto:m.e.ahlskog@gmail.com)).

Muut tiedustelut ylilääkäri Tapio Kallio ([tapio.kallio@terveystalo.com](mailto:tapio.kallio@terveystalo.com)) (p. 0400 407 791).

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 10. helmikuuta 2020. Ilmoittautuessa on yhteystietojen ja syntymäajan lisäksi ilmoitettava muiden samassa hytissä majoittuvien tiedot. Alle 6-vuotiaat lapset pääsevät aikuisen mukana ilman erillistä maksua.

## Hinnat\*

### Hinta / henkilö

462,00 LYX Seaside Premium -luokassa, kun 1 henkilö hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

322,00 LYX Seaside Premium -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

349,00 A4T Seaside Standard -luokassa, kun 1 henkilö hytissä

264,00 A4T Seaside Standard -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä

339,00 A4 Seaside Standard / Seaside Standard Allergy -luokassa, kun 1 henkilö hytissä

259,00 A4 Seaside Standard / Seaside Standard Allergy -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä

314,00 B2L Inside Large -luokassa, kun 1 henkilö hytissä

259,00 B2L Inside Large -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä

### Hintaan sisältyy:

- Koulutus
- risteily valitsemassanne hyttiluokassa
- Meriaamiainen meno-paluu (Premium-hytteihin sisältyy Premium-aamiainen m/p)
- The Buffet -illallinen meno-paluu, sis. valko/punaviini, olut, virvokkeet, kahvi/tee
- kokouskahvit ja hedelmät

### Muut hyttiluokat:

#### Hinta/henkilö

875,00 Sviitissä, kun 1 henkilö hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p) (varaustilanteen mukaan)

528,50 Sviitissä, kun 2 henkilöä hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

822,00 Junior sviitissä, kun 1 henkilö hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p) (varaustilanteen mukaan)

502,00 Junior sviitissä, kun 2 henkilöä hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

562,00 LUX Seaside Premium balcony -luokassa, kun 1 henkilö hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

372,00 LUX Seaside Premium balcony -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

522,00 LXA Seaside Premium Large -luokassa, kun 1 henkilö hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

352,00 LXA Seaside Premium Large -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

### Hintaan sisältyy:

- Koulutus
- risteily valitsemassanne hyttiluokassa
- Premium-aamiainen meno-paluu
- The Buffet -illallinen meno-paluu, sis. valko/punaviini, olut, virvokkeet, kahvi/tee
- kokouskahvit ja hedelmät

## Perjantai 27.3.2020

- 12.30 Kokoontuminen Viking Linen terminaalissa
- 13.30 Tervetuloa ja seminaari-info
- 13.40 Terveystalon terveiset, toimitusjohtaja Ville Iho ja johtava ylilääkäri Petri Bono
- 14.00 Yhteistyökumppanit esittäytyvät

### 14.20 – 16.00 Jalkaterä ja nilkka

*Puheenjohtajana Oliver Michelsson*

Jalkaterän alueen rasisurmutuma, haaste hyvälle hoidolle.  
*Oliver Michelsson*

Nilkan inversiovamma: mitä muuta voi rikkoutua nivelsiteiden lisäksi?  
*Jouko Alanen*

Rankalle rasitukselle joutuvan nilkan kuntoutus  
*Marko Grönholm*

### Urheilupsykologian rinnakkaissessio

#### 14.20 – 16.00 Mielen hyvinvoinnin taidot urheilussa

Hyväksymisterapeuttiset menetelmät ja psykologisen joustavuuden kehittäminen  
*Tiina Röning*

Myötätunto-taitoja suorituskeskeisyyden ja vaativuuden vastapainoksi  
*Päivi Granholm*

Keskustelua: urheilupsykologi osana medical-tiimiä / pj Päivi Granholm

#### 16.00 – 16.30 Kahvitauko

#### 16.30 – 18.30 Kilpaurheilu kuumissa olosuhteissa

*Puheenjohtajana Heikki Tikkanen*

Lämpöuupumisen fysiologia  
*Heikki Tikkanen*

Kilpailujärjestäjän näkökulma  
*Tapio Kallio*

Suomen Olympiajoukkueen valmistautuminen  
*Maarit Valtonen*

Ravitsemus ja nesteytys  
*Merja Kiviranta-Mölsä*

Keskustelua

#### 18.30 – 19.15 Ilmastomuutos ja huippu-urheilija: löytyykö lautaselle laatua?

*Jan Verho*

#### 20.00 Illallinen

## Lauantai 28.3.2020

- 07.30 Aamiainen
- 10.00 Laiva saapuu Tukholmaan

### 15.00 – 17.00 Urheilullista lääketiedettä

*Puheenjohtajana Tomi Pudas*

Urheilulääkärin vastaanotolta hammaslääkäriin: milloin ja miten?  
*Tanja Ketola-Kinnula*

Radiologi pinteessä: erilaisia impingementtejä  
*Tomi Pudas*

Urheilijan nenäterveys  
*Niklas Lindblad*

Keskustelu

### Urheilupsykologian rinnakkaissessio

#### 15.00 – 17.00 Yhteisestä ymmärryksestä potkua valmennukseen

Yksilö-urheilijan psyykinen valmennus / case  
*Sari Honkanen*

Valmentajien työhjoaus / case  
*Päivi Frantsi*

Keskustelua: psyykkisen valmentajan roolin moninaisuus / pj Päivi Granholm

#### 17.00 – 17.30 Kahvitauko

#### 17.30 – 19.15 Jääkiekkoa

*Puheenjohtajana Olavi Airaksinen*

Jääkiekon Leijonapolku. Joukkuelääkärinä jääkiekossa.  
*Niklas Lindblad*

Jääkiekkoilijan ikääntyvä polvi: injektioilla peli jatkuu?  
*Olavi Airaksinen*

Urheilupsykologina jääkiekkoseurassa – Case TPS juniorikiekko r.y.  
*Päivi Granholm*

Haastattelu  
*Urheilija ja valmentaja*

Keskustelua

#### 19.15 – 20.00 Pienryhmät

Osallistujat valitsevat 2 ryhmää (kukin 20 min.)

1. Tietoisuustaitoharjoittelu  
*Päivi Granholm*
2. Polven fysioterapeuttinen tutkiminen  
*Marko Grönholm*
3. Polven nivelensisäiset injektiot, tekniikka  
*Tapio Kallio*

#### 20.00 Illallinen