

Urheilijan terveystarkastus

Alkuluento 60 min (Harri Hakkarainen ja Juha Koistinen)

- Urheilullisuus ja harjoitettavuuden parantaminen - pohjaa menestykselle
 - Harjoittelu, ravinto, uni/lepo, sosiaalinen ympäristö
- Alipalautumisen merkit = ylikunto; mitä urheilija ja valmentaja voivat tehdä / milloin kannattaa hakeutua lääkäriin?
- Rasitusvamman erot tapaturmaiseen vammaan - mitä tehdä / milloin hakeutua lääkäriin tai fysiolle?
- Mitä terveystarkastuksella haetaan? Mitä hyötyä siitä on terveyden ja urheilijana menestymisen kannalta?

Laboratoriotestit

- Laaja verenkuvaa; mm. valkosolujen erittely huomioitu ja voidaan arvioida esim. piilevää virus- / bakteeri-infektiota sekä karkeaa ravitsemustasoa. Urheilijan kannalta tämä on usein testattua peruserenkuvaa kattavampi.
- EKG eli sydänfilmi, missä erotetaan vakavat sydämen sähköisen järjestelmän muutokset. Jos oireissa, löydöksissä ja EKG:ssä muutoksia, ohjataan sydänlääkärille

Terveystarkastus (Harri Hakkarainen) 20-30 min

- Urheiluun kohdennettu esitietolomake
- Lääkärin perusteellinen lajilähtöinen tarkastus
- Laboratoriotestien ja sydänfilmin tulkinta
- Biologisen iän ja harjoitettavuuden arvio
- Harjoitusrajoitteet / Harjoitussuosituksukset
- Jatkotutkimustarpeet
- Kontrolliajankohdat
- Kirjallinen palaute ohjeineen urheilijalle ja valmentajalle

Toiminnallinen lihastasapainokartoitus (DBC Konseptiklinikka Sellon urheilufysio) 60 min

- Ryhti, liikehallinta, rangan ja nivelten liikkuvuus, tukilihasten aktivoituminen ja voimatasot
- Kirjallinen palaute ohjeineen urheilijalle ja valmentajalle

Loppuluento eli yhteenveto porukan tilanteesta vastaavanikäisiin Suomessa. Missä olette hyviä ja missä parannettavaa...

Hinta 170 €/urheilija

Harri Hakkarainen LL, LitM, Urheiluvalmentaja, Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön vastaava lääkäri, Suomen Jääkiekkomaajoukkueen lääkäri

Juha Koistinen urheilufysioterapeutti, OMT, DBC

Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön vastuufysioterapeutti, DBC Solutions kehitysjohtaja

Pasi Ahonen, Urheilufysioterapeutti, DBC

Inkeri Salminen, fysioterapeutti, OMT, DBC

Marko Virtanen, Urheilufysioterapeutti, OMT, DBC, palvelupäällikkö

DBC KONSEPTIKLINIKKA SELLO

Leppävaarankatu 9 C, 4.krs, 02600 Espoo

Klinikkapuhelin 029 123 7050 Web: www.dbc.fi/fi/sello

DBC Konseptiklinikka Sello toimii DBC:n kansainvälisen fysioterapiaverkoston kehitysyksikkönä.

DBC Solutions on suomalainen yritys, joka tuottaa fysioterapian ja kuntoutuksen hyviä toimintamalleja, kuntoutuslaitteita ja tietojärjestelmiä.

Klinikkaverkosto toimii 22 eri maassa Euroopassa, Pohjois-Amerikassa, Lähi-idässä, Aasiassa ja Afrikassa. Englannin Valioliigan Liverpool FC ennaltaehkäisee ja kuntouttaa pelaajiaan DBC:n kuntoutuslaitteilla.