



# Treenaa turvallisesti

Flunssa iski ja ulkona on pakkasta. Yskittääkin vielä. Tekisi mieli lenkille, mutta kroppakaan ei ole palautunut edellisestä treenistä. Milloin on turvallista palata urheilun pariin? Millaisia oireita tulisi kunnioittaa ja levätä? Ajankohtaista asiaa liikuntalääketieteestä, sekä vastauksia niin lääkäriä kuin potilastakin askarruttaviin kestävyysharjoittelun haasteisiin.

Erikoistumiskoulutuksena 3 tuntia: fysiatria, infektiosairaudet, korva-, nenä- ja kurkkutaudit, lastenkirurgia, liikuntalääketiede, ortopedia ja traumatologia, yleislääketiede; 2 tuntia: keuhkosairaudet ja allergologia; 1 tuntia: kardiologia, sisätaudit, yleiskirurgia

Puheenjohtaja LT OUTI PÄIVÄNIEMI, Tays

- 12.20** Dosentti HEIDI HAAPASALO, Pihlajalinna Kelloportti Tampere  
Juoksijan rasitusvammat ja paluu harjoitteluun
- 12.50** LT TIMO HÄNNINEN, Tampereen Urheilulääkäriasema  
Rasituksen liittyvät hengitystieoireet
- 13.15** TAUKO (15 min)
- 13.30** Dosentti ARJA UUSITALO, Helsingin Urheilulääkäriasema  
Milloin on liian kylmä tai kuuma lähteä lenkille?
- 13.55** Dosentti MAARIT VALTONEN, KIHU Suomen olympiakomitea  
Flunssa ja liikunta
- 14.20** LT KERTTU TOIVO, Tampereen Urheilulääkäriasema  
Kasvuikäinen urheilija
- 14.50** Ohjelma päättyy