

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
Rasitukseen liittyvät hengitystieoireet
- 13.15** TAUKO (15 min)
- 13.30** Dosentti ARJA UUSITALO, Helsingin Urheilulääkäriasema
Milloin on liian kylmä tai kuuma lähteä lenkille?
- 13.55** LT MAARIT VALTONEN, KIHU Suomen olympiakomitea
Flunssa ja liikunta
- 14.20** LT KERTTU TOIVO, Tampereen Urheilulääkäriasema
Kasvuikäinen urheilija
- 14.50** Ohjelma päättyy