

Urheiluvammat ja niiden ehkäisy

Mitkä ovat tyypilliset urheiluvammat ja miten niitä voidaan ehkäistä?

Sisältö:

1. Vamman syntyminen
 1. Mitä tapahtuu?
 2. Miksi?
2. Hoitomenetelmät
 1. Itsehoito
 2. Huoltaja kentän laidalla
 3. Kuntoutukset
3. Olkapää
 1. Tyypillisimmät ongelmat
 2. Kuntoutus
 3. Harvinaisemmat
4. Alaselkä
 1. Ongelman määrittäminen
 2. Yleinen kuntoutus
 3. Vahvistaminen
5. Polvi
 1. Ongelman määrittäminen
 2. Yleinen kuntoutus
 3. Vahvistaminen
6. Nilkka
 1. Nivelsidevammat
 2. Kipu kantapäässä
 3. Jalkaterä

Aika ja paikka:	Tiistai 8.4..2014, Seinäjoki Huhtalantie 2, 60200 Iso Sali
Klo	18.00 – 21.00
Kurssin hinta:	43 €, sisältää koulutuksen sekä materiaalin.
Kouluttaja:	Matti Larikka/fysioterapeutti
Ilmoittautumiset:	1.4.2014 mennessä

Ilmoittautumiset puh. 06-420 3000 tai info@plu.fi
Ilmoittautumisen yhteydessä kerro mihin koulutukseen olet tulossa ja laskutusosoitteesi.
Ilmoittautumiset ovat sitovia, muista peruutusehdot (ne löydät www.plu.fi/koulutus/koulutuskalenteri/ohjaaja-ja_valmentajakoulutukse/)

Lisätiedot:
Seurakehittäjä Kirsi Martinmäki
040- 740 3849
kirsi.martinmaki@plu.fi