

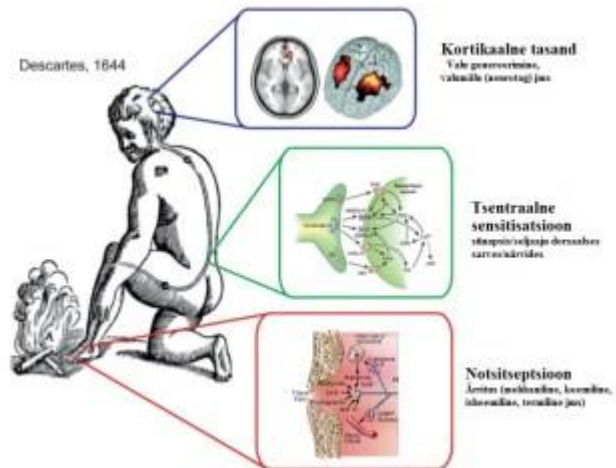
“Valu, biomehaanika ja mehhanoteraapia” koolitus. 03.12.2016

2016 aastal toimub veel üks (järjekorras kolmas) koolitus teemal “**Valu, biomehaanika ja mehhanoteraapia.**” Koolitusele on oodatud kõik erialaspetsialistid, kes tegelevad inimestega, kellel on tugiliikumisaparaadi vigastusi või valusündroome. (Arstid, füsioterapeudid, massaaži terapeudid, treenerid jt)

Järgmise koolituse aeg on **3. detsember** (laupäev). Osalejate arv on piiratud (max 18 inimest koolituse kohta). Registreerimine on avatud (vaata lähemalt altpoolt)!

Millest koolitusel räägitakse?

Koolitus on jaotatud kolme erinevasse ossa, sisaldades nii teoreetilisi teadmisi kui ka praktikumi. Koolitus on üles ehitatud tõenduspõhistel allikatel ja annab läbinutele sügavama arusaama sellest, kuidas tekib valuaisting ning kuidas neid teadmisi praktilises töös rakendada, nii vigastuste kui ka krooniliste valude hindamises ja ravis. Koolituse üks lisaeesmärkidest on arendada kliinilist (analüütilist) mõtlemisuskust ravialaste otsuste langetamisel.



1. Valu sessioonis selgitatakse lahti valu tekke neurofüsioloogia ja tutvustatakse kaasaegse bio-psühho-sotsiaalse ravimudeli alustalasid. Hindama ja ravima õpitakse valuaistingut komplekselt, mõistes nii kehast tulenevate nootsitseptiivsete signaalide-, tsentraalse sensitatsiooni- kui ka aju osa valu tekkel. Räägitakse, miks ja kuidas patsientidele/klientidele valu õpetada ning millised on erinevate valude parimad füsioterapeutilised ravivõimalused, alustades lihtsatest suhtlusstrateegiatest ning lõpetades spetsiifiliste liikumisharjutustega.

2. Biomehaanika ja mehhanoteraapia

sessioon hõlmab endas arusaamist, kuidas liikumine mõjutab valuaistingut, vigastusi ja nendest paranemist. Biomehaanika osas uurime, kas on olemas üldse ühte “õiget” viisi, kuidas liikuda ja millise rühi või muustriga liikuma üldse peaks, et vältida vigastusi ja/või lahti saada valust. Mehhanoteraapia osas selgitame alates rakutasandist lahti, kuidas harjutused muudavad meie keha tugevamaks, kiirendavad vigastusest paranemist ja sekkuvad valuaistingusse erinevatel tasanditel ning kuidas sellist seaduspärasust efektiivsemaks muuta optimaalse koormuse valguga. Liikumise hindamiseks vaatame kriitilise pilguga üle üldtunnustatud testid, hindame nende usaldusväärsust ja kasutusvõimalusi. Liikumise juhendamisel anname soovitusi erinevate vihjete kasutamisel ja õpime märkama, kui oluline on eristada individuaalseid liikumise eripärasusi patoloogilistest ja kuidas liikumist/harjutusi vastavalt indiviidile kohendada.

3. Praktikum on koolituse viimane osa, kus osalejad saavad omal nahal läbi proovida parimad kliinilised testid liikumise ja struktuuri hindamiseks, harjutused võimalike probleemide raviks ja suhtlusstrateegiad liikumise juhendamisel. Aktiivseks osavõtuks on seega soovituslik kaasa võtta mugav riietus ja hea tuju!

Kus koolitus toimub ja palju maksab?

Koolitus leiab aset **Tallinnas, Pirita Pearingstikeskuses** aadressil **Kloostrimetsa tee 29**. Täpsemad juhised saate registreerimisel e-maili teel

Koolituse hind oleneb registreerumise kuupäevast ja kuuluvusest:

Registreerimine enne 1. novembrit (k.a) või kuuluvus Eesti Füsioteraapia üliõpilaste Seltsi või Eesti Füsioterapeutide liitu – **85 EUR**

Registreerimine pärast 1. novembrit (kohtade olemasolul) – **95 EUR**

Koolituse hind sisaldab kõiki vajalikke õppematerjale ja snäkke. Lõunapausiks on ette nähtud eraldi aeg.

Koolitus kestab kella 10:00-st kuni 18:00ni.

Kuidas osaleda?

Koolitusel osalemiseks kirjuta meile aadressil **fysioviis@gmail.com** märksõnaga “**Koolitus**” jättes meile oma **täisnime**.

Osalustasu saab maksta ülekandega arveldusarvele **EE332200221056656478** (Swedpank), saaja **Fysioviis OÜ**, märksõnaga **VBM Koolitus – osaleja nimi**. Kui soovid arvet firmale, kirjuta firma rekvisiidid juba kirjaga kaasa. Registreerimine on ametlik pärast tasu laekumist. Koolitusel mitteosalemisest palume teatada vähemalt **10 päeva** enne koolituse toimumiskuupäeva, vastasel juhul ei saa me lubada koolitustasu täiemahulist tagastust.

Rohkem infot saab küsida e-maili teel (**fysioviis@gmail.com**) või helistades numbril **5534040 (Taavi)**

Kohtumiseni koolitusel!

Füsioterapeudid Taavi ja Hannela Metsma