

Käytännön työkaluja lantioireenkaan fysioterapiaan

Pelvicus ja Somty vaihtaa tietoa ja taitoa

Pelvicus-päivät 26.-27.5.2022

Paikka: Varalan urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere.

Torstai 26.5.2022

09.00 Ilmoittautuminen, aamukahvit ja näyttelyyn tutustuminen

09.30 Tervetuloa, Päivän puheenjohtaja Heidi Niemi

09.45 Faskiat ja faskiajärjestelmä lantion toiminnassa. OMT-ft, TtK Tiina Lahtinen-Suopanki

10.45 Lantionpohjan harjoitteiden teho viimeisimpään näyttöön perustuen. TtK, ft, urot. Reetta Lähderinne

11.30 Ruokailu, huoneisiin asettuminen ja näyttelyyn tutustuminen

12.30–15.45 Työpajat (*á 90min, valitse näistä ilmoittautumisessa 2*)

1. Lantionpohjan harjoitteiden ohjaus osana muuta fysioterapiaa. Reetta Lähdekorpi
 - Käytännön vinkkejä lantionpohjan tunnistamiseen ja harjoittamiseen
2. Sonopalpaatio vatsakapselin harjoitteiden tukena. Minna Törnävä
 - Väistyneen pj:n jäähyväispajat
3. Palpaatio osana lantionalueen tutkimista, Tiina Lahtinen-Suopanki

16.00 Diastasis rectus abdominis - should the goal be to close the gap? Etäluento. PT Diane Lee

18.00 Rantasauna, avantouinti ja iltapala

Perjantai 27.5.2022

08.15 Ilmoittautuminen (perjantapäivään osallistujat)

08.25 Tervetuloa, päivän puheenjohtaja Jessica Harju

08.30 Selän toimintahäiriöiden yhteys seksuaalisiin toimintahäiriöihin. ft, urot, seksuaalineuvoja Anu Parantainen

10.00 Purentaongelmien yhteys lantionpohjaan – totta vai tarua? TanssT, TtM, ft Hanna Pohjola

11.00 Ruokailu

12.00–15.00 Työpajat (*a' 90 min, valitse näistä ilmoittautumisessa 2*)

1. Toiminnallista Core-harjoittelua kokonaisvaltaisesti. ft, pilateskouluttaja Jarmo Ahonen.
2. Diastasis Recti ja fysioterapiaohjaus. ft, seksuaalineuvoja Mari Camut.
3. Purentaelimistön fysioterapian perusteet, OMT-ft Sanna Eschner

15.15 Luennoitsijoiden paneeli

16.15 Päivän päätös

Luentojen ja työpajojen sisältö on suunniteltu unisex-näkökulmalla.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Ilmoittautuminen: <https://event.contio.fi/somty/Calendar/?d=mzGEW4C512M%253d>