

## Pelvicus-päivät 4.-5.2.2021

Paikka: Varalan urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere.

### Torstai 4.2.2021

Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen lantionpohjan ongelmiin

09.00 Ilmoittautuminen, aamukahvit ja näyttelyyn tutustuminen

09.30 Tervetuloa, Päivän puheenjohtaja Minna Törnävä

09.45 Liikunnan vaikutus lantionpohjaan ja

Raskauden ja synnytyksen jälkeinen kuntoutus (Professori Kari Bo, Oslon yliopisto)

11.15 Ruokailu, huoneisiin asettuminen ja näyttelyyn tutustuminen

12.15–17.00 Työpajat (á 90min, joustava vaatetus)

1. Lantionpohjan huomioiminen huippu-urheilijoilla (ft Jarmo Ahonen, Suomen kansallisooppera ja -baletti)

2. Norjalainen lantionpohjan harjoitteluprotogolla (Kari Bo).

- Työpajan pituus 60min, jonka jälkeen 30min hedelmätauko.

3. Utopiatyöpaja raskauden ja synnytyksen jälkeisestä kuntoutumisesta (YT Tiina Vaittinen, HTT Eveliina Asikainen ja fysioterapeutti, väitöskirjatutkija Anna Rajala, Tampereen yliopisto)

17.15 Saunajumppa, Sointikylpy (Joogaopettaja, äänimaljahoitaja Kirsi Siltakoski)

18.00 Rantasauna, avantouinti ja iltapala

### Perjantai 5.2.2021

Lantionpohjan huomioiminen neurologisella kuntoutujalla

08.15 Ilmoittautuminen (Vain perjantaipäivään osallistujat)

08.25 Tervetuloa, päivän puheenjohtaja Laura Tolvila

08.30 Selkäydinvamma ja Cauda Equina (Ayl Eerika Koskinen, TAYS)

09.15 Yhdistyksen vuosikokous ja kahvi / Tauko: verkostoitumista, näyttelyyn tutustumista

10.00 Akuuttivaiheen hoito virtsarakon ja suolen toimintahäiriöissä (asiantuntijahoitaja Aino Nokelainen ja sairaanhoitaja Ida Hippula, TAYS)

11.00 Ruokailu, huoneiden luovutus, näyttelyyn tutustuminen

12.00 Neurologisen potilaan lantionpohjan fysioterapia (ft Sanna Weurlander, Validia Oy)

13.00 Seksuaalisuus selkäydinvamman, aivovamman ja avh:n jälkeen (sairaanhoitaja, seksuaaliterapeutti Mariannika Tankka, TAYS)

14.00 Hedelmätauko

14.15 Puhutko sinä ihmistä? – Neurologisen kuntoutujan tarina (Tanja Salminen)

15.00 Neuromodulaatiohoito rakon ja suolentoimintahäiriöiden hoidossa (LL Susanna Telenius, TAYS)

15.45 Päivän päätös

Koulutus on tarkoitettu Suomen Lantionpohjan fysioterapeutit ry:n jäsenille (vuoden 2020 jäsenmaksu). Perjantai-päivä on jäsenhintaan myös Sanfy ry:n jäsenille. Mahdolliset vapaat paikat ei-jäsenille avautuvat 15.12. jälkeen. Maksimi henkilömäärä on 45.

	15.12.2020 mennessä	15.12.2020 jälkeen	15.12.2020 jälkeen
HINTA	Jäsenet	Jäsenet	Ei-jäsenet
Molemmat päivät	295€ (Sanfy 335€)	345€ (Sanfy 385€)	425€
Torstai	205€	235€	250€
Perjantai	185€ (myös Sanfy)	215€ (myös Sanfy)	270€

Huomioi Koronapandemia tilanteen mukainen maskisuositus koulutukseen tullessasi!

Koulutusmaksu sisältää ruokailut. Luentolyhennelmät ovat tulostettavissa noin viikkoa aiemmin.

Sitovat ilmoittautumiset ma 16.11.2020 klo 11.30 alkaen Pelvicus ry:n Internet-sivujen [ilmoittautumisen](#) kautta.

Majoituksesta osallistuja hankkii itse, esimerkiksi Varalasta: <https://varala.fi/tietoa-varalasta/majoitus/>

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.