

---

## Lantionpohjan peruskoulutus

---

**Aika ja Paikka** 17.–18.9. Kuopio, KYS

**Kouluttajina** lantionpohjan fysioterapeutit Paula Heiskanen ja Reetta Lähderinne

**Kohderyhmä:** Suomen lantionpohjan fysioterapeutit ry:n ja Pohjois-Savon fysioterapeutit ry:n jäsenet. Päivään 1 voivat osallistua myös opiskelijat.

**PÄIVÄ 1** (etäyhteys)

- 9.00–9.15 Aamun avaus
- 9.15–10.15 Lantionpohjan anatomia, tehtävät ja lantionpohjaa rasittavat tekijät
- 10.15–10.30 Tauko
- 10.30–11.30 Lantionpohjan toimintahäiriöt ja fysioterapia
- 11.30–12.30 Lounastauko
- 12.30–13.30 Haastattelukaavakkeiden käyttö
- 13.30–13.45 Kahvitauko
- 13.45–14.45 Emg:n käytön teoriaa ja lantionpohjan toimintahäiriöiden elektrostimulaatio
- 14.45–15.00 Päivän päätös

**PÄIVÄ 2** (läsnäolo)

- 9.00–9.15 Aamukahvit
- 9.15–11.15 Käytännönharjoitukset
  - Lantionpohjan biopalaute (emg), mittaus ja harjoittelu.
- 11.15–12.15 Lounastauko (omat eväät tai henkilökunnan ruokala)
- 12.15–14.15 Käytännön harjoitukset
  - Lantionpohjan elektrostimulaatio, lihasaktivaatio ja rauhoittavat hoidot
- 14.15–15.00 Koulutuksen päätös

**Koulutuksen tarkoitus** on antaa osallistujalle perustason valmiudet tutkia, hoitaa ja ohjata potilasta/asiakasta lantionpohjan toimintahäiriöissä. Sisällön pääpainotus on tietämyksen lisääminen lantionpohjan toimintahäiriöiden ennaltaehkäisyssä ja varhaisessa puuttumisessa.

**[Sitovat ilmoittautumiset 20.8. mennessä psftry\(a\)gmail.com](mailto:psftry@gmail.com)**

**Hinta:**

Päivä 1 (etäpäivä) 120 euroa, opiskelijoilta 60euroa

Päivä 1 ja 2 (etä- ja läsnäolopäivä): 380 euroa (Elektrodin kanssa 410 euroa)

Etäpäivän koulutus järjestetään vähintään 6:lle ja maksimiosallistujamäärää ei ole.

Lähipäivän koulutus järjestetään vähintään 6:lle ja maksimissaan 18 osallistujalle.