



## LOENG TERVISESPORTLASTELE: KUI PÕLVE TEKIB VALU

Tervisesportlased, noorsportlaste vanemad, füsioterapeudid ja treenerid on oodatud kuulama ortopeedi praktilist loengut KUI PÕLVE TEKIB VALU.

**Aeg:** 20. septembril algusega kell 17.30, kestus umbes 1 h

### LOENG ON TASUTA

**Sisu:** loengus saab praktilist nõu, mida sportimisel või sellele järgnevalt ette võtta põlvevalu puhul, kuidas ennetada põlve piirkonna ülekoormust, millised on enamlevinud põlvevigastused ja -probleemid, kuidas neid ennetada, probleemide tekkimisel end ise aidata ning millal oleks vajalik pöörduda arsti poole.

**Koht:** hotell Park Inn by Radisson Meriton, Toompuiestee 27/Paldiski mnt 4 (II korrus).

**Lektor:** Eesti tipportopeed **dr Madis Rahu, kes** on Ortopeedia Arstid AS üks omanikke ja aastakümneid paljude nii Eesti kui välismaalaste tippportlaste sporditraumatoloog ja ortopeed, kelle eriline fookus on olnud just põlveprobleemidel.

Vajalik on eelnev registreerimine, palume täita vorm järgneval lingil enne 16.09.2016:

<https://goo.gl/forms/fLURc4vx62zrxS5e2>

Loengut korraldavad Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST ja Ortopeedia Arstid AS ja kaasrahastab EAS klastrite arendamise meetmest.

Lisainfo:

**Diana Timošova**

Ortopeedia Arstid AS

+372 55 613 340, [diana@ortopeediaarstid.ee](mailto:diana@ortopeediaarstid.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks

Estonia.eu  
Positively surprising

