

TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituut koostöös Eesti Spordimeditsiini klastriga kutsuvad Teid

Pärastlõunasele seminarile

Kas perearst peaks ka treener olema?

07. mai 2014, kell 14.00-17.30

Seminarile on oodatud osalema pere-, üld-, taastus- jm sportivate inimestega kokku puutuvad arstid, treenerid ja oma eriala spetsialistid. Osaleja saab igapäevatoös vajaminevaid teadmisi, kuidas nõustada tervisesportlast vigastuste ennetamisel, diagnoosimisel, võimaliku ravi valikul ning on teadlikum jagamaks nõu treeninguga kaasnevast toitumisest.

Ajakava:

13.45-14.00 Registreerimine

14.00-15.00 **Tervisetreening ja süda** – lektor kardioloog, professor Margus Viigimaa
Regulaarne tervisetreening parandab oluliselt südame-veresoonkonna funktsiooni. Lisaks langeb südameinfarkti ja teiste kardiovaskulaarsete tüsistuste risk. Ületreening on südamele kahjulik. Südamelihas hüpertrofeerub, südame mass ja mõõtmed suurenevad.

15.00-16.00 **Sportlase toitumisprobleemid ja lahendused** – lektor dotsent Kristjan Port
Millal muutub sportlane toidu suhtes teistsuguseks kui „tavaline“ inimene? Milline on reaalne vajadus ja populaarsed müüdid? Milliseid toidulisandeid sportlased kasutavad? Millist efekti oodatakse, mida saadakse ja milles võivad olla riskid? Kas sportlik eriala mõjutab toiduvalikut ning söömist? Millest koosneb spordijook, valgukokteil, geelid jne?

16.00-16.20 Kohvipaus

16.20-17.20 **Sagedamini esinevate vigastuste ennetamine ja füsioterapeutiline lähenemine**
– lektor füsioterapeut Liivia Raudsik

Aktiivse eluviisi ja regulaarse treeningu vajalikkus terviseprobleemide ning haiguste ennetamiseks. Sporditegemisega kaasnevate enamlevinud skeleti-lihassüsteemi ülekoormusvigastused. Füsioteraapia roll nende ennetamises ja ravis.

17.20 – 17.30 Seminari kokkuvõte, tunnistuste jagamine

Koht: Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Tallinn, Tondi 55 (II korrus, ruum 210).

Osalustasu: 16€ (sisaldab loengumaterjale ja kohvipausi). Osaleja saab Tallinna Ülikooli tunnistuse 4 Tallinna Ülikooli täiendkoolitustunniga. Pakutud koolituspunkte saab kasutada resertifitseerimisel.

Registreerimine: www.tlu.ee/tsi või e-posti teel katrin.soidra-zujev@tlu.ee kuni 30.04.2014. Palume näidata osaleja nimi ja isikukood, telefon ja e-post ning asutus koos täpse registrinumbri ja aadressiga, kellele arve väljastada.

Lisainfo:

Katrin Soidra-Zujev

TLÜ, Terviseteaduste ja Spordi Instituut, koolitusjuht

www.tlu.ee/tsi

372 699 6555, katrin.soidra-zujev@tlu.ee