

# Sporditrauma ja spordimeditsiini seminar

- ✓ Seminar toimub **30. novembril** Tartu Ülikooli Kliinikumi Linkbergi auditooriumis (Puusepa 8).
- ✓ Sporditraumade sessiooni teemad keskenduvad erinevate sporditraumade ravivõimaluste tutvustamisele. Spordimeditsiini ja treeningettevalmistuse osas käsitletakse treeningettevalmistuse kvaliteedi tõstmise teematikaid ja tutvustatakse lihtsamaid mittekliinilisi spordivigastuste ennetamise võimalusi.
- ✓ Seminari peaesineja on spordifüsioloog **dr Barry Fudge**, kes töötab Inglismaa Spordi Instituudis füsioloogina. Oma doktoritöös on ta uurinud keskkonnategurite osakaalu Aafrika eliitjooksjate edus. Dr Barry Fudge on töötanud koos mitmete Keenia ja Etioopia tippjooksjatega, kellest mitmed on püstitanud maailmarekordeid ja võitnud medaleid nii Olümpiamängudelt, kui ka maailmameistrivõistlustelt. Kõige tulemuslikum ja edukam on olnud tema koostöö inglise jooksja, kahekordse Olümpiavõitja, maailma- ja Euroopa meistri Mo Farah'ga.
- ✓ Seminari korraldavad Eesti Artroskoopia ja Sporditraumatoloogia Selts, Eesti Traumatoloogide-Ortopeedide Selts, Eesti Spordimeditsiini Föderatsioon, Spordimeditsiini SA ja SportEST.

## **Programm:**

10.00 - 10.30 Kogunemine

10.30 - 13.00 **Sporditrauma sessioon**

- *Hallux valgus* and *hallux rigidus* and sport - dr Kai Olms
- Preartroos: mõiste ja diagnoos - dr Tauno Kalvet
- Varane artroos ja viskosuplementatsioon „Synvisc“
- Vereplasma ravi (PRP) ravi patellafemoraalse ülekoormuse korral noorsportlastel - dr Mihkel Mardna
- Puusaliigese artroskoopia võimalustest - dr Andrus Kikas
- Hüppeliigese sidemete vigastused: diagnoos ja ravitaktika - dr Madis Rahu
- Tagapöia valu - dr Toomas Tein
- Diskussioon

13.00 - 14.00 Lõunapaus

14.00 - 16.30 **Spordimeditsiini ja treeningettevalmistuse sessioon**

- Mäestikutreening osana pikamaajooksjate ettevalmistuses - dr Barry Fudge
- Vigastuste ennetamise programm „FIFA 11+“ - kuni 35% vähem spordivigastusi - dr Kaspar Rõivassepp
- Kinesioteipimine vigastuste ennetamisel ja taastusravis - Lauri Rannama
- Patellafemoraalne valu spordis – hindamine, füsioteraapia ja ennetamine (PREHAB) - Mati Arend

Ortopeedidele ja spordiarstidele on seminaril osalemine tasuta.

Osavõtutasu teistele kuulajatele 15 eurot. Osavõtutasu sisaldab ühte kohvipausi.

## Registreerimine:

Registreerumiseks palume saata e-kiri [gerly@sportmed.ee](mailto:gerly@sportmed.ee) osaleja nime ja esindatava asutusega. Kui soovite tasuta arvega, palume lisada arve saaja kohta täiendavat infot: asutuse/eraisiku nimi, aadress, telefon, e-posti aadress.

**NB! Registreerimise tähtaeg 19. november 2012. a.**

## Lisainfo:

Gerly Kedelauk

Eesti Spordimeditsiini klaster SportEST

Projektijuht, seminari koordinaator

[gerly@sportmed.ee](mailto:gerly@sportmed.ee)

[www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti tuleviku heaks

## Lektorite tutvustus:



### **Dr Barry Fudge**

#### „Mäestiku treening osana pikamaajooksjate ettevalmistuses“

*Seminari peaesineja on spordifüsioloog dr Barry Fudge, kes töötab Inglismaa Spordi Instituudis füsioloogina. Oma doktoritöös on ta uurinud keskkonnategurite osakaalu Aafrika eliitjooksjate edu juures. Dr Barry Fudge on töötanud koos mitmete Keenia ja Etioopia tippjooksjatega, kellest mõned on püstitanud maailmarekordeid ja võitnud medaleid nii Olümpiamängudelt, kui ka maailmameistrivõistlustelt. Kõige tulemuslikum ja edukam on olnud tema koostöö inglise jooksja, kahekordne Olümpiavõitja, maailma ja Euroopa meister Mo Farah'ga*



### **Dr Mihkel Mardna**

#### „Vereplasma ravi (PRP) ravi patella femoralis ülekoormuse korral noorsportlastel“

*Tunnustatud ortopeed ning artroskoopia- ja sporditraumatoloogia spetsialist. Spordimeditsiini SA juhatuse liige, Ortopeedia Arstid OÜ ortopeed, organisatsiooni ISAKOS (International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine) aktiivliige. Dr. Mardna on tuntud ka kui Eesti tippportlaste nõustaja ja arst.*



### **Dr Madis Rahu**

#### „Hüppeliigese sidemete vigastused: diagnoos ja ravitaktika“

*Tunnustatud ortopeed ning artroskoopia- ja sporditraumatoloogia spetsialist. Ta on Eesti Artroskoopia ja Sporditraumatoloogia Seltsi juhatuse liige ja selle asutajaliige.*



### **Dr Toomas Tein**

#### „Tagapöia valu“

*TÜ Kliinikumi ja Medex Päevakirurgia Erakliiniku ortopeed, kes on samaaegselt ka TÜ arstiteaduskonna residentuuri juhendaja. On olnud osaline enam kui 30 teadusliku artikli või teesi avaldamises. Erialaste teadmiste eesmärgil on osalenud paljudel rahvusvahelistel seminaridel Soomes, Rootsis, Norras, Saksamaal, Austrias, Jaapanis, Brasiilias jne. On stažeerinud Rootsis Umeas haiglas, Saksamaal Stuttgardis, Soomes Turus, Kanadas Torontos. Aidanud ravida ja nõustanud paljusid Eesti tippportlasi.*



### **Dr Tauno Kalvet**

#### „Preartroos: mõiste ja diagnoos“

*Eesti juhtiv ortopeed, Eesti Traumatoloogide-Ortopeedide Seltsi ning Eesti Artroskoopia ja Sporditraumatoloogia Seltsi juhatuse esimees. Dr. Kalvet on spetsialiseerunud nii artroskoopilistele kui ka endoproteesi operatsioonidele.*



### **Dr Andrus Kikas**

#### **„Puusaliigese artroskoopia võimalustest“**

*Põhja-Eesti Regionaalhaigla ortopeed, kes on tegutsenud ka Eesti Jäähokikoondise arstina. Olnud lauatennistreener ja kuulunud ise sportlasena Eesti lauatennise koondisse. Osalenud IHF-i korraldatud täiendusseminaridel ja sümposiumidel Euroopa Sporditraumatoloogiaseltsi, Euroopa Põlvekirurgia- ja Artroskoopiaseltsi, Eesti Traumatoloogide ja Ortopeedide Seltsi, Eesti Artroskoopia- ja Sporditraumatoloogiaseltsi liige.*



### **Dr Kaspar Rõivassepp**

#### **"Vigastuste ennetamise programm FIFA 11+ - kuni 35% vähem spordivigastusi"**

*Põhja-Eesti Regionaalhaigla ortopeed, Eesti Jalgpallikoondise arst, Jalgpalliklubi FC Flora arst, mitmete rahvaspordiürituste meditsiiniteenistuse juht.*



### **Lauri Rannama**

#### **„Kinesioteipimine vigastuste ennetamisel ja taastusravis“**

*Tunnustatud ja kogenud füsioterapeut, kes on abistanud suurt hulka Eesti tippportlasi. On olnud Eesti Suusakoondise füsioterapeut, kuulunud nii talvistel kui ka suvistel Olümpiamängudel Eesti koondise meditsiini personali koosseisu. Täiendanud ennast välismaal ja jaganud koolitajana oma teadmisi ja kogemusi paljudel koolitustel ja seminaridel, nii füsioterapeutidele ja massööridele, kui ka sportlastele ning treeneritele. On olnud EOK meditsiinikomisjoni liige ja ka Eesti Füsioterapeutide Liidu nõukogu liige. Avaldanud teadusartikleid Eestis ja välismaal. Olnud kaasautor mitmete erialaste raamatute koostamisel.*



### **Mati Arend**

#### **„Patellafemoraalne valu spordis – hindamine, füsioteraapia ja ennetamine (PREHAB)“**

*Tartu Ülikooli Kliinikumi Spordimeditsiini ja taasturavi kliiniku füsioterapeut. Eesti U16 poiste korvpallikoondise füsioterapeut. MyFitness spordiklubi personaaltreener, viib läbi ka erinevaid süvalihaste, stretchingu ja ringtreeninguid. Oma magistritöös uuris sissehingamislihaste soojenduse mõju sooritusvõimele submaksimaalsel koormusel.*