



**ODL** 

37. Oulun liikuntalääketieteen päivät  
25.4.2019

## Ylikunnossa vai alipalautunut? – Urheilijan ylirasitustila

- 8:30-9:00** Ilmoittautuminen ja kahvi
- 9:00-9:05** Avaus
- 9:05-9:30** **Urheilijan ylirasitustila**  
Rami Oravakangas, LL, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri, ODL Liikuntaklinikka
- 9.30-10:00** **Ravitsemuksen merkitys palautumisessa**  
Marja Vanhala, FT, ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti, ODL Liikuntaklinikka
- 10:00-10:30** **Psyykinen kuormitus**  
Terhi Mets, sertifioitu urheilupsykologi, Mindgame Oy
- 10:30-11:00** **Jannen nousu montusta – Huippu-urheilijan tarina**  
Janne Ukonmaanaho, estejuoksun EM-finalisti
- 11:00-12:00** Lounas (sis. hintaan)
- 12:00-12:45** **Ylirasituksen diagnostiikka ja hoito**  
Arja Uusitalo, LT, dosentti, liikuntalääketieteen ja kliinisen fysiologian erikoislääkäri, Helsingin Urheilulääkäriasema ja Työterveyslaitos
- 12:45-13:30** **Spiroergometria ylirasituksen tutkimisessa**  
Jyrki Aho, LitM, testauspäällikkö, Helsingin urheilulääkäriasema
- 13:30-14:00** Kahvitauko
- 14:00-14:30** **Ylirasituksen ennaltaehkäisy**  
Rami Oravakangas, LL, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri, ODL Liikuntaklinikka
- 14:30-15:20** **Palautumisen seurantamenetelmät – Vattulainen matkalla MM-maratonille**  
Jaakko Tornberg, LitM, testauspäällikkö, ODL Liikuntaklinikka
- 15:20-15:30** Loppukeskustelu



**Aika:** To 25.4. 2019 klo 8.30 – 15.30  
**Paikka:** ODL Hyvinvointikeskus, Wegelius-Sali, Albertinkatu 16, sisäpiha, pääovi, 0. krs, Oulu

**Osallistumismaksu:**

Maksetaan tilille FI80 2276 3800 0002 72, selite 1248/30161.

Esitä maksutosite koulutuspäivänä ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutus yrityksille on mahdollinen.

- Paikan päällä 130 € (sis. alv 24%, lounas ja kahvit)
- Etäyhteydellä 100 € (sis. alv 24%)

**Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset 11.4.2019 mennessä sähköisellä lomakkeella tai sähköpostilla.

Osallistun paikan päällä: <https://my.surveypal.com/Liikuntalaaketiet.paivat-2019--paikan- paalla> tai sähköpostilla [liikuntaklinikka@odl.fi](mailto:liikuntaklinikka@odl.fi)

Osallistun etäyhteydellä: <https://my.surveypal.com/Liikuntalaaketiet.paivat-2019-etana> tai sähköpostilla [liikuntaklinikka@odl.fi](mailto:liikuntaklinikka@odl.fi)

**Peruutusehdot:** Mikäli peruutus tapahtuu 12.4.2019 tai sen jälkeen, peritään 50 % osallistumismaksusta. Peruutukset sähköpostitse: [liikuntaklinikka@odl.fi](mailto:liikuntaklinikka@odl.fi).

**Järjestäjä:** Oulun Diakonissalaitos, Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka.

Koulutus on hyväksytty erikoistumiskoulutuksen teoreettiseksi kurssimuotoiseksi koulutukseksi 6 h seuraaville erikoisaloille: fysioterapia, liikuntalääketiede, työterveyshuolto, yleislääketiede, ortopedia ja traumatologia.

**Lisätietoja:** [www.odl.fi](http://www.odl.fi) , [liikuntaklinikka@odl.fi](mailto:liikuntaklinikka@odl.fi), ODL Liikuntaklinikka puh. (08) 313 2154.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

