



Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija

Urheilijan sydän

- sairaudet ja vammat urheilussa

Terve Urheilija -iltaseminaarissa tutustutaan siihen, millaisia muutoksia erityyppinen harjoittelu saa aikaan sydämessä ja verenkiertoelimistössä. Seminaarissa pureudutaan mm. sykkeenseurannan mahdollisuuksiin ja hyötyihin erilaisissa urheilulajeissa ja harjoituksissa. Seminaarin asiantuntijat puhuvat myös sydänoireista ja niihin reagoimista. Valmentajat ja urheilijat saavat tietoa mm. siitä, mitkä oireet vaativat harjoittelutaukoa tai saattavat viitata sydänlihastulehdukseen ja milloin on syytä hakeutua asiantuntijan hoitoon.

Aika ti 5.3.2013 klo 18–21

Paikka Varalan urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere

Kohderyhmä Valmentajat, ohjaajat, urheilijat, urheilijoiden huoltajat sekä muut urheilutoimijat ja liikunta-alan ammattilaiset

Hinta 45 €, sisältää ohjelman ja pienen välipalan



Polar Electro Oy

SISÄLTÖ JA KOULUTTAJAT

Sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta rasituksen aikana
Niina Mutanen, testauspäällikkö, LitM, Tampereen Urheilulääkäriasema

Liikunnan ja urheilun aiheuttamat sydänmuutokset
– Mikä on vielä normaalia? Milloin lääkäriin?
Sari Vanninen, kardiologi ja Kjell Nikus, kardiologi TAYS Sydänkeskus

Syke seurannan hyödyntäminen harjoittelussa
Ville Uronen, koulutuspäällikkö, LitL, KM, Polar Electro Oy

Sydänlihastulehdus – salakavala urheilijan sairaus
Katja Mjøsund, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, LT, Suunnistusliiton, Jääkiekkoliiton ja SUL:n maajoukkuelääkäri

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu viimeistään 22.2.2013
www.ukkinstituutti.fi/koulutus
s-posti ukkoulutus@uta.fi, puh. 03 282 9600
100 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan.

Seuraava Terve Urheilija -iltaseminaari järjestetään ke 20.11.2013.
Seminaarin teemana on ylikuormitus.



UKK-instituutti
Tampereen Urheilulääkäriasema



terveurheilija.fi