

Lantionpohja ja vatsalihasten erkauma

Lantionpohjan toimintahäiriöihin ja vatsalihasten erkaumaan liittyvät kysymykset askarruttavat monia synnyttäneitä naisia. Synnytyksen jälkeisellä harjoittelulla pyritään tukemaan palautumista sekä ennaltaehkäisemään kehon toimintaan ja elämänlaatuun vaikuttavia oireita. Moniammatillinen tiimityö, yhtenäiset ajantasaiset tiedot sekä asiakaslähtöinen kohtaaminen takaavat laadukkaan ohjaamisen. Tule kuulemaan naisten lantionpohjan toimintahäiriöiden ja vatsalihasten erkauman tunnistamisen kulmakivet sekä saamaan käytännön vinkkejä vatsalihasten erkauman tutkimiseen ja lantionpohjan lihasharjoittelun ohjaukseen.

Kohderyhmä

Ensisijaisena kohderyhmänä ovat terveydenhoitajat, sairaanhoitajat ja kättilöt. Koulutus sopii myös muille asiasta kiinnostuneille terveydenhuollon ammattihenkilöille.

Ajankohta ja paikka

27.2.2024 klo 8–16
KPY Novapolis, Mikrokatu 1, 70201 Kuopio

Tavoite

Koulutuspäivän jälkeen osallistuja osaa

- Tunnistaa naisten yleisimmät lantionpohjan toimintahäiriöt
- Tutkia ja arvioida vatsalihasten erkauman
- Ohjata lantionpohjan lihasharjoitteita
- Ohjata limakalvojen ja arpien itsehoitoa

Sisältö

- Naisten lantionpohjan toimintahäiriöt
- Vatsalihasten erkauma
- Lantionpohjan lihasharjoittelu: käytännön vinkit onnistuneeseen harjoitteluun
- Vatsalihasten erkauman arviointi
- Limakalvojen ja arpien itsehoito

Kouluttaja

Reetta Lähderinne, tuntiopettaja,
lantionpohjan fysioterapeutti, uroterapeutti,
Savonia-ammattikorkeakoulu
Pauliina Rissanen, lehtori,
Savonia-ammattikorkeakoulu

Ilmoittautuminen ja hinta

250 euroa + alv 24 % / osallistuja
Ilmoittautuminen 6.2.2024 mennessä sivuilla:
www.savonia.fi/taydennys

Lisätiedot

Marjut Hentunen, puh. 044 785 6420
taydennyskoulutus@savonia.fi

HUOM: Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen tapahtuvasta perumisesta tai peruuttamatta jättämisestä laskutetaan koko koulutuksen hinta. Sairastapauksessa laskutettuja eriä ei palauteta. Esteen sattuessa osallistujan voi vaihtaa. Koulutukseen otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Koulutus toteutetaan, jos on riittävä määrä osallistujia, tieto toteutuksesta lähetetään sähköpostitse kaksi viikkoa ennen koulutusta.

