



**SAVONIA**

## VALMENNUKSELLINEN FYSIOTERAPIA

# Voimaharjoittelusta ja valmennuksellisesta fysioterapiasta apua tulokselliseen fysioterapiaan, Level 1

Tuskailenko klinisen päättelyn kanssa? Pohditko, miten viet sen löydökset harjoittelutekniikan ja liikkeiden valintaan voimaharjoittelussa?

### Kohderyhmä

Fysioterapeutit ja fysioterapeuttipiskelijät

### Tavoite

Koulutuksen jälkeen osallistuja

- Ymmärtää miten voimaharjoittelutekniikoita, liikkeitä, volyyimia sekä intensiteettiä voi hyödyntää fysioterapiaprosessissa
- Osaa itse suorittaa voimaharjoittelun perustekniikat ja saa valmiudet ohjelmoida omaa harjoitteluaan
- Ymmärtää liikkeen suoritustekniikan (liikekontrolli) merkityksen terapeuttisessa harjoittelussa. Tietää miten liikekontrollin avulla harjoituksen voi kohdistaa halutuille lihasryhmille ja samalla vähentää kuormitusta kipualueilta. Progressiivinen harjoittelu low load tasolta high load tasolle.
- Ymmärtää milloin liikekontrollia kannattaa huomioida asiakkaan harjoittelussa ja milloin sen huomioimisesta saattaa olla enemmän haittaa kuin hyötyä

### Ajankohta ja paikka

1. - 2.10.2021

Pohjola sairaala, Kuopio

### Koulutuksessa käydään läpi aktiivisen fysioterapian tuloksellisuuteen vaikuttavia tekijöitä:

- Harjoitteiden valinnan ja kokonaisuuden hallinnan kautta asiakkaan pystyvyyden
- tunteen vahvistaminen
- Asiakkaan harjoittelun progressiivinen ohjelmointi
- Muiden harjoittelun tuloksellisuuteen vaikuttavien tekijöiden tiedostaminen esimerkiksi uni, palautuminen, ravitsemus, arjen ajanhallinta, tunnesäätely, ajatukset, uskomukset

### Kouluttajat

**Juhani Taivela**, fysioterapeutti OMT, fitnessvalmentaja  
Instagram: @bodyfysio

**Sanna Eloranta**, työfysioterapeutti, fitnessvalmentaja, lyhytterapeutti, ravintovalmentaja sekä psykofyysisen psykoterapian perusopinnot  
Instagram: @sannamaariteloranta

### Ilmoittautuminen ja hinta

[www.savonia.fi/taydennys](http://www.savonia.fi/taydennys)  
250 € + ALV 24 %

### Lisätietoja

Marjut Hentunen, puh. 044 785 6420,

**Katso lisätietoja esitteen kääntöpuolelta >>**



Terveysalan täydennyskoulutus, Savonia-AMK



### Koulutus vastaa kysymyksiin:

Miten toimia, kun terapeuttinen harjoittelu ja manuaalinen fysioterapia eivät riitä?

- Miten ja milloin terapeuttisesta low load harjoittelusta siirrytään tavoitteelliseen high load harjoitteluun?
- Mitä tavallisten ihmisten valmennuksellinen fysioterapia tarkoittaa? Miten valmennuksellinen fysioterapia eroaa muun muassa urheiluvalmennuksesta?
- Millaisia valmennuksellisia työkaluja asiakkaan fysioterapiassa voi ja kannattaa hyödyntää?
- Mikä ero on voimaharjoittelulla ja hypertrofia harjoittelulla?
  - Miksi hypertrofia harjoittelua kannattaa suosia muun muassa post operatiivisessa kuntoutuksessa ja gerastenian ennaltaehkäisyssä / hoidossa?
  - Miten harjoittelun volyyymia, intensiteettiä ja frekvenssiä kannattaa muokata harjoittelun edetessä low load tasolta high load tasolle?

### Oppimistavoitteet

Miten fysioterapeutti ohjaa onnistuneen terapiakerran?

- Kuulluksi tulemisen tunne, harjoittelu, manuaalinen terapia ja pystyvyyden tunne
  - Terapeuttinen harjoittelu, joka on aidosti hauskaa ja motivoivaa
  - Mitä terapeuttinen harjoittelu on asiakkaan fysioterapian eri vaiheissa? Kuminauha-jumppa? Maastaveto? Harjoitteiden valinnan ja progression hakemisen vaikutus motivaatioon ja pystyvyyden tunteeseen
  - Manuaalisen terapian rooli tukemassa aktiivista fysioterapiaa
- Voimaharjoittelun perustekniikat
  - Kyykky, maastaveto, lantionnosto, askelkyykky, pystypunnerrus, vipunosto, penkki-punnerrus, ylätalja, alatalja, kulmasoutu
  - Liikkeiden valinta alaselän liikekontrollin alaluokittelua hyödyntäen
  - Toistojen, sarjojen ja harjoitusvastusten progressiivinen ohjelmointi
  - Eri lihastyötapojen hyödyntäminen

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.



Terveysalan täydennyskoulutus, Savonia-AMK