

PELVICUS 3/2015



kuvan ottanut Pertti Rasp

SUOMEN LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPEUTIT RY:N JÄSENTIEDOTE

jäsentiedotteen koonnut Johanna Koppinen ja kuvat Pertti Rasp



Puheenjohtajan syystervehdys!!!

Hei vaan kaikille!

Syksyn raikkaat ilmat ovat tulleet ja luonnon väriiloistot valloittaa mielen. Toivotaan kuulakkaita päiviä, että jaksamme uurastaa ja auttaa ihmisiä hankalissa vaivoissa.

Avuntarpeesta puheen ollen, yhdistyksellä tarjolla taas hyviä koulutuksia. Lokakuulla manuaaliseen käsittelyyn opastusta Helsingissä ja peruskoulutusta nyt kaksipäiväisenä Kajaanissa. Tarkemmat ohjelmat tässä jäsentiedotteessa. Aktiivista osallistumista ja informoikaa aloittelevia terapeutteja.

Hei muistakaa APURAHA! Viime tiedotteeseen vahingossa kevään hakuilmoitus. Lokakuun lopulle aikaa hakea.

PELVICUS-15 päivien ohjelma, kipu on molempien päivien teema. Tutustukaa, ilmoittautuminen alkaa marraskuulla. Ihanat kaksipäivää tavata kivaa porukkaa ja nauttia Varalan maukkaista tarjoiluista. Ja samalla saada tietoutta tietenkin. Vuosikokous Pelvicuspäivillä, hallitusväkeä on erovuorossa. Ilmoittautumisia halukkaista jatkajista otetaan vastaan. Puheenjohtajan valintaa, koulutussihteeriä ym mukavia tehtäviä. Rohkeasti mukaan.

Muistutus **JÄSENMAKSUSTA**, puuttuu maksuja. Karhulaskuja vielä lähtee, mutta jos tiedät että et enää jatka yhdistyksessä, olisitko ystävällinen ja tiedotat minulle. Jäsenmaksutietoja löytyy tiedotteen liitteestä.

Yhteistyötä Somty ry:n kanssa. Diane Lee tulee ensi vuonna kouluttamaan Suomeen. Yhdistyksemme jäsen voi osallistua somtyn jäsenhinnalla!!!

Somtyn puheenjohtajan tervehdys meille: Somty tuo Diane Leen taas Suomeen ja uskoisin että aihe kiinnostaa. Kurssi on Integrated Systems Model for Treating Women with PGP, SUI, POP and/or DRA 25.5.2016-28.5.2016.

Yhteistyön merkeissä hallituksemme teki päätöksen tarjota teidän jäsenille mahdollisuutta osallistua kurssille Somtyn jäsenhintaan.

Ilmoittautumisen yhteydessä tulisi mainita teidän yhdistyksen jäsenyys. Lisätietoa kurssista löytyy Somtyn kurssikalenterista www.omt.org ja Diane Leen nettisivuilta

<https://learn.dianelee.ca/course/new-perspectives-for-treating-women/>

Kuulaita Syyspäiviä toivottaa!!!



LIISA

Koulutuksia:

Lantionpohjan manuaalinen käsittely

-Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry

24.10.2015, klo 09.00-16.00

Kamppi Fysio, Terveystalo

Runeberginkatu 5B, 10 krs, 00100 Hki

Kouluttajina toimivat:

Fysioterapeutti, seksuaalineuvoja Anu Parantainen

Fysioterapeutti, seksuaalineuvoja, manipulatiivinen ft erikoistuva Johanna Koppinen

Koulutus on jatkokoulutus lantionpohjan fysioterapeuteille sekä lääkäreille.

Aamupäivän työpajat klo: 9.00-12.00.

Ensimmäinen paja loppuu 10.25. Uusi paja alkaa 10.35.

Työpaja 1: Lantionpohjan lihasvoiman arviointi palpoiden, Anu.

Työpaja 2: Lantionpohjan trigger point release (TPR) käsittely vaginaalisesti, Anu.

LOUNAS 12.00-13.00 (omakustanteinen)

Omat eväät Kamppi fysiassa, Mikro löytyy.

Iltapäivän työpajat klo: 13.00-16.00.

Ensimmäinen paja loppuu 14.20. Kahvi tauko, Uusi paja alkaa 14.40.

Työpaja 3: Häntäluun mobilisointikäsittely ja lantionpohjan TPR rektaalaisesti, Johanna.

Työpaja 4: Lantionalueen fasciakäsittely: pinta fascia, foam roller, syväfascia, Johanna.

Hinta: 160,- (yhdistyksen jäsen) ja 210,- (ei jäsen). Minimi osallistujamäärä on 12 ja maksimi 20.

Ilmoittautuminen 9.10.2015 mennessä.

Koulutus varmistetaan sähköpostilla tämän jälkeen. **Ilmoittautuminen on sitova. Viime hetken peruutukset ainoastaan lääkärintodistusta vastaan.**

Ilmoittautuminen:

johanna.koppinen@terveystalo.com

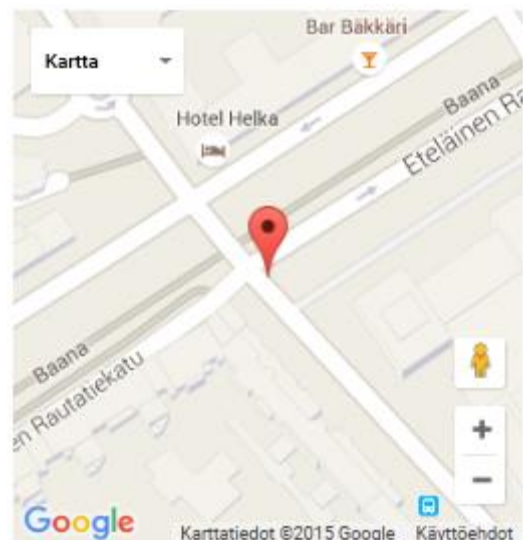
Muista poistaa etukäteen kynsilakka & mahdolliset tekokynnet. Leikkaa kynnet lyhyiksi ja viilaa terävät reunat pyöreiksi.

Koulutukseen ET VOI OSALLISTUA jos olet raskaana!

Tarvittaessa huolehdi kuukautisten siirrosta tai hanki itsellesi wet tamponeeja. Huomioithan, että koulutuksessa limakalvot joutuvat koville, joten hoida limakalvot ajoissa kuntoon. Peili on hyvä mittari! Esim Ceridal-öljy, ACO:n intime care soothing creme tai AMO:n Boost & Balance. Tarvittaessa paikallisestrogeeni tai Repadina-emätinpuikot.

Tulo-ohje:

Eteläisen Rautatiekadun ja Runeberginkadun kulmassa. Alakerrassa on Rakennustieto-kirjakauppa (RT). Jos viereinen ovi ei ole auki, joka johtaa rappuun, niin rapun vas. puolella on summeritaulu, jossa tarra Terveystalo 10 krs.



Tervetuloa koulutukseen! ☺

Lantionpohjan fysioterapian peruskoulutus

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry

Aika: perjantai 13.11. – lauantai 14.11.2015

Paikka: Fysioterapia, Pohjolankatu 8, 87100 Kajaani

Kouluttajat: fysioterapeutit Marita Karppinen ja Miia Silventoinen

Perjantai 13.11.2015

09.00–11.00 Lantionpohjan anatomia ja tehtävät. Pääpaino virtsankarkailun arvioinnissa ja hoidossa

- Lantionpohjaa rasittavat tekijät, ft Marita Karppinen
- Lantionpohjan toimintahäiriöt, ft Miia Silventoinen

11.00–11.45 Lounastauko (omat eväät tms.)

11.45- 15.15 Elektrodien paikoilleen asetus. Käytännönharjoitukset kahdessa työpajassa á 90 min,

15 min kahvitauko työpajojen välissä.

Lantionpohjan toimintahäiriöiden hoito fysioterapian keinoin:

- a) Emg- tutkimukset, ft Miia Silventoinen
- b) Biopalauteharjoittelu, ft Marita Karppinen

15.15–15.30 Päivän päätös keskustellen

Lauantai 14.11.2015

09.00-10.00 Haastattelukaavakkeet ja Emg:n käytön teoriaa, ft Marita Karppinen

10.00-11.00 Elektrostimulaation käyttö lantionpohjan fysioterapiassa, ft Miia Silventoinen

11.00–11.45 Lounastauko (omat eväät tms.)

11.45-15.15 Elektrodien paikoilleen asetus. Käytännönharjoitukset kahdessa työpajassa á 90 min,

15 min kahvitauko työpajojen välissä.

Elektrostimulaatio (NMES ja sähköhoidot TNS, IF):

- a) NMES, ft Miia Silventoinen
- b) Sähköhoidot, ft Marita Karppinen

15.15–15.30 Koulutuksen loppukeskustelu



Sitovat ilmoittautumiset 19.10.-15 mennessä: [mii.silventoinen\(at\)pshep.fi](mailto:mii.silventoinen(at)pshep.fi). Koulutus järjestetään vähintään 12:lle ja enintään 16 henkilölle. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Koulutuksen toteutuminen varmistetaan osallistujille sähköpostitse 23.10.

Hinta yhdistyksen jäsenille: 260 euroa

Hinta ei-jäsenille: 320 euroa

Koulutus sisältää aamujen hedelmätarjoilun, iltapäiväkahvit sekä elektrodin. Lounas on omakustanteinen.

Pelvicus- päivät

- Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry- Varalan urheiluopisto, Tampere, 18.- 19.2.2016

Torstai 18.2.

Kipupäivä

- 08.30 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
08.55 Tervetuloa, päivän puheenjohtaja Liisa Malmlund
09.00- 10.00 Vulvodynia, lääkärin luento
10.00- 10.45 Vulvodynian fysioterapia, ft Vuokko Jernfors
10.45- 11.45 Kroonisen kivun fysioterapia, OMT ft Jouni Peltola
11.45- 12.00 Näytteille asettajan puheenvuoro

12.00- 13.00 *Ruokailu ja näyttelyyn tutustuminen*

13.00- 16.15 TYÖPAJAT:
Työpajat á 90min 13.00 - 14.30 ja
14.45 - 16.15
1. Vulvodynia potilaan fysioterapia. Ft Vuokko Jernfors
2. Kroonisen kivun fysioterapia. OMT ft Jouni Peltola
16.45- 17.45 Saunajumppa, Somatic stretching, ft Marita Karppinen
18.00 *Rantasauna, avantouinti ja iltapala.*
Omat saunajuomat mukaan saunalle!

Perjantai 19.2.

Kiputyökaluja

- 08.25- 8.30 Tervetuloa, päivän puheenjohtaja Johanna Koppinen
08.30- 09.30 Neuroopaattinen kipu ja lantionpohja, neurologi Petteri Maunu
09.30- 10.30 Motivoiva haastattelu, miten ottaa elintavat puheeksi, psykologi, käyttäytymisterapeutti Tiina Röning
10.30- 11.15 Yhdistyksen vuosikokous
11.15- 12.00 *Ruokailu ja huoneiden luovutus*
12.00- 15.00 TYÖPAJAT:
Työpajat á 90min 12.00- 13.30 ja
13.45- 15.15
1. Motivoiva haastattelu, miten ottaa elintavat puheeksi. Psykologi, käyttäytymisterapeutti Tiina Röning
2. Feldenkrais-menetelmä lantionpohjaan liittyen. Piia Surakka
15.20- 15.30 Päivien yhteenveto ja loppukeskustelu

Koulutus on tarkoitettu jäsenille. Mahdolliset vapaat paikat ei-jäsenille 15.12. jälkeen. Maksimi henkilömäärä on 60. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin. **Ilmoittautumiset 15.11.2015 alkaen:** johanna.maunuksela@gmail.com

HINTA: 15.12 mennessä	15.12 jälkeen	
Jäsenet	Jäsenet	Ei- jäsenet
to- pe 285€	335€	415€
to 185€	215€	250€
pe 185€	215€	250€

Koulutusmaksu sisältää ruokailut.
Luentolyhennelmät ovat tulostettavissa sähköisenä versiona noin viikkoa ennen Pelvicus-päiviä.



Apurahahaku

Syksyn *apuraha*, 700 €. Yhdistys jakaa tänä vuonna apurahoja jäsenilleen yhteensä 1400 €. Vapaamuotoinen kirjallinen, korkeintaan yksisivuinen allekirjoitettu apurahahakemus lähetetään puheenjohtaja Liisa Malmlundille 25.10.2015 mennessä osoitteeseen: Talvikintie 15, 13500 Hämeenlinna sekä varmistuksena myös sähköpostiin liitteenä (doc tai docx asiakirja) liisa.malmlund (ät) khshp.fi.

Myöntämisperusteet: Olet erikoisalayhdistyksemme jäsen ja et ole saanut yhdistyksemme apurahaa viimeiseen kahteen vuoteen. Apurahan kohteena voi olla koulutus, kongressi, tutkimus-, kehittämis- tai opinnäytetyö. Yhdistyksen omiin koulutuksiin ei myönnetä apurahaa. Apurahahakemuksessa tulee ilmetä työkuvasi, apurahan kohde ja haettu määrä. Hakemuksessasi tulee myös näkyä saatko tai oletko hakenut apurahaa muilta tahoilta. Apurahaa voit hakea etu- tai jälkikäteen vuoden 2015 hakemiskohdetta varten. Vaillinaiset hakemukset jätetään käsittelemättä. Hakemukset käsitellään nimettömänä hallituksen kokouksessa.

WCPT 2015

Tästä linkistä voit ladata abstractit, posterit ja power point esitykset. Linkin kautta pystyt kuuntelemaan myös tallenteita osasta esityksiä ja paneeleja.

www.wcpt.org/congress/wcpt2015/proceedings.

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry

LASKU

Y-tunnus:
1035854-0

Pankkiyhteys:

FI05 5721 1520 0493 83 OKOFIHH

VIESTI: oma nimi
ERÄPÄIVÄ: HETI

Laskun aihe:
Jäsenmaksu 2015

KUVAUS	SUMMA
Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsenmaksu 2015 Yhdistyksemme jäsenmaksu on voimassa vuosikokousten välisen ajan. Varsinainen jäsen 25 euroa Kannattajajäsen (henkilöjäsen) 25 euroa Kannattajajäsen (yhteisö) 50 euroa Laita viesti kohtaan <u>oma nimesi</u> ja jäsenmaksu 2015	
YHTEENSÄ	euroa

Lisätietoja laskusta antaa rahastonhoitaja Liisa Malmlund, liisa.malmlund@kshsp.fi