



Osteoporoosi ja liikunta

- luustokuntoutujan liikuntaharjoittelu

Luustokuntoutujalle liikunta on keskeinen osa sekä omahoitoa että kuntoutusta. Säännöllinen ja monipuolinen liikuntaharjoittelu parantaa toimintakykyä ja ehkäisee kaatumisia. Osteoporoosia sairastavan liikuntaharjoitteluun liittyy kuitenkin asioita, jotka hoidosta ja kuntoutuksesta vastaavien sekä liikuntaharjoittelua toteuttavien henkilöiden tulee tiedostaa. Näin harjoittelu on tehokasta ja turvallista.

Koulutuksen tavoitteet

- ymmärtää liikunnan merkitys osana osteoporoosin hoitoa ja kuntoutusta
- perehtyä niihin periaatteisiin, joilla voidaan parantaa luustokuntoutujan liikkumis- ja toimintakykyä
- perehtyä luustokuntoutujan turvalliseen liikunnanohjaukseen ja ymmärtää mm. hyvän ryhdin ja asennon merkitys liikkeessä
- perehtyä osteoporoosia sairastavien liikuntaharjoittelun erityiskysymyksiin
- tutustua tutkitusti tehokkaisiin harjoitusohjelmiin
- miettiä harjoitteluohjelmien soveltamista omille asiakkaille

Kohderyhmä

- ensisijaisesti aikuisten luustokuntoutujien parissa työskentelevät sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikunta-alan ammattilaiset.

Ilmoittautumiset

<https://www.lyyti.in/osteoporoosi-ja-liikunta-2020>



Monimuotokoulutus

- itsenäistä opiskelua ja oppimistehtäviä verkkoympäristössä 26.10.–6.12.2020
- lähiopetuspäivä Helsingissä 10.11.2020 tai Tampereella 12.11.2020 (oman valinnan mukaan)
- verkkotapaaminen 3.12.2019

Laajuus noin 18 tuntia

Lähiopetuspäivä (10.11. tai 12.11.) klo 10–15.30

- ennakkotehtävien purku
- tutkimusnäyttöön perustuva liikuntaharjoittelu osteoporoosia sairastavilla
- keskeisten harjoitusperiaatteiden ja harjoitusohjelmien käytännön harjoittelu
- lopputehtävän ohjeistus

Koulutus on maksuton ja siihen otetaan 40 henkilöä. Varmistathan ennen ilmoittautumista, että pystyt suorittamaan monimuotokoulutuksen aikataulun mukaisesti.

Vastuukouluttajat

Saija Karinkanta, FT, ft, erikoistutkija
UKK-instituutti
saija.karinkanta@ukkinstituutti.fi

Ansa Holm, toiminnanjohtaja
Luustoliitto
ansa.holm@luustoliitto.fi

verkko-
paketti

ennakko-
tehtävät

lähiopetus-
päivä
10.11. tai 12.11.

oppimis-
tehtävä

verkko-
tapaaminen
3.12.

palaute ja
todistus