



## **Kaela ja õlavöötme pingete leevendamine ja ennetamine 11.10.2018**

**Koolituse asukoht:** Koolitusosakonna õppeklass  
MC0155 (Magdaleena üksus, C korpus, I korrus)

### **Neljapäev, 11. oktoober**

- 10:00 - 11:30 Kaela ja õlavöötme anatoomia (lülisammas); lihaspinged (sümptomid, valu);  
*Heleene Ilves, füsioterapeut*
- 11:30 - 12:00 Kohvipaus
- 12:00 - 12:30 Kaela ja õlavöötme pingete leevendamine ja ennetamine  
*Heleene Ilves, füsioterapeut*