



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

## Tendinopaatiaga patsient taastusravis 11.09.2019

**Koolituse asukoht:** Magdaleena suur saal  
Magdaleena üksus, A korpuse I korrus

### Kolmapäev, 11. september

- 09:00 - 09:10 Sissejuhatus  
*Eve Sooba, taastusarst*
- 09:10 - 10:50 Kõõluste anatoomia, patoloogia ning valu  
*Taavi Metsma, Füsioterapeut-koolitaja*
- 10:50 - 11:00 Kohvipaus
- 11:00 - 12:20 Tendinopaatiate kaasaegsed ravipõhimõtted. Nõustamise ja harjutuse alused. Patsiendi raviprogrammi jälgimine ja kaasahaaratus.  
*Taavi Metsma, Füsioterapeut-koolitaja*
- 12:20 - 13:00 Lõuna
- 13:00 - 14:30 Praktikum. Alajäsemete tendinopaatiate füsioteraapia  
*Taavi Metsma, Füsioterapeut-koolitaja*
- 14:30 - 14:40 Paus
- 14:40 - 16:00 Praktikum. Ülajäsemete tendinopaatiate füsioteraapia  
*Taavi Metsma, Füsioterapeut-koolitaja*
- 16:00 - 16:30 Lööklaineravi võimalustest tendinopaatiate ravis  
*Eve Sooba, taastusarst*
- 16:30 - 16:40 Kokkuvõte. Koolituse lõpetamine  
*Eve Sooba, taastusarst*