



**KOOLITUS ELANIKKONNALE. Liigesevalu piinab. Kust saaks abi ja kuidas ennast ise aidata?**  
**09.11.2021**

**Koolituse asukoht:** VEEBIKOOLITUS  
Webex Meet

**Teisipäev, 09. november**

- 13:00 - 13:15 Liigesevalude põhjused. Liigesevalu põhjused.  
*Karin Laas, reumatoloog*
- 13:15 - 14:00 Kuidas liigesevaluga igapäevaselt toime tulla? Liigeste kaitse, abivahendid, teabeallikad  
*Darja Batšinskaja, õde*
- 14:00 - 14:20 Liikumise, taastusravi olulisuselt liigesehaiguste puhul  
*Cristel Heinmaa, füsioterapeut*