



# KÜSI ARSTILT: seljavalu kiirabi

19.11.2019

Veebiseminar

Veebiseminaril räägib tunnustatud füsioterapeut Priit Teniste (kood/diplomi nr 02957) sellest, mis põhjustab seljavalusid, mida seljavaluga tohib või ei tohi teha ja milliste vahenditega valusid leevendada.

## Vastuse saavad muuhulgas järgmised küsimused:

- Kuidas aru saada, kas seljavalu põhjustab mingi sisemine haigus või on probleem luu- või lihaskonnas?
- Mis põhjustab enamasti seljavalu a) istuva töö puhul, b) füüsilise töö puhul?
- Millised spetsialistid seljavaludega tegelevad? Kuidas kontrollida spetsialisti pädevust?
- Kas radikuliidivöö aitab? Kas pigem liikuda või lamada? Kas raksatused seljas on ohtlikud? Kas haige seljaga joogat võib teha? Mida tähendab, kui seljavalu kiirgab jalga? Kas „sepik“ seljas on ka ohtlik?
- Millised seljavalud nõuavad kohest arstile pöördumist?
- Mis juhtub, kui seljavalu ja/või rühihäireid eirata?
- Kiired lahendused ja abi: mida teha, kui valu tõttu ei saa hommikul voodistki välja?
- Kas füsioteraapiat asendab massaaž või kiropraktika?
- Milliseid harjutusi ja KUIDAS tuleks tegelikult teha, kui perearst või neurokirurg soovitab kodus võimelda? Mida EI TOHI?
- Mis seisukoht on venitamise osas? Kas rippuda on kasulik?
- Seljavalud ja igapäevane elu: millised jalanõud, milline madrats, laud-toolid, ergonoomilised vahendid valida?
- Mida teha ennetavalt igapäevaselt, et ka vanemas eas suudaks liikuda terve ja sirge seljaga?
- Uudsed võimalused ja vahendid seljavalude leevendamiseks.

Veebiseminaril ajal on osalejatel võimalik seminarikeskkonnas terapeutidele küsimusi saata. Seljavalude kohta saad lugeda lisa aadressil [www.virtuaalkliinik.ee](http://www.virtuaalkliinik.ee).

*Tähelepanu! Tegemist ei ole terviseteenuse osutamise, vaid informatiivse loenguga. Palume silmas pidada, et sarnased sümptomid võivad eri inimeste puhul viidata eri haigustele. Tõsiste terviseprobleemide korral palume nõu pidada oma raviarstiga.*

**Veebiseminar toimub 19. novembril kell 20.00-20.45** internetis Äripäeva veebiseminaride keskkonnas.

Enne veebiseminaril saadetakse registreerunud kasutajatele infomeil lingiga, mille kaudu pääsete enne seminaril algust veebiseminaril keskkonda.

## LISAINFO

### Osalemise tingimused

Palume teatada mitteosalemisest kirjalikult vähemalt 10 tööpäeva enne ürituse toimumist aadressil [registreerimine@aripaev.ee](mailto:registreerimine@aripaev.ee). Sellisel juhul tagastame laekunud osalustasu või tühistame veel tasumata arve.

Kui teatate mitteosalemisest 5-9 tööpäeva enne konverentsil toimumist tagastame 50% tasutud maksumusest.

Kui teatate mitteosalemisest hiljem või unustate teatada, osalustasu ei tagastata.

Korraldaja võib üritusel teha pilte, videoid ja helisalvestisi ning jagada neid nii osalejatega kui ka avalikes meediakanalites, samuti kasutada sarnaste ürituste turundamiseks.

Täpsemat teavet andmete kasutamise kohta leiab Äripäeva [Privaatsustingimustest](#).

### Reklaam

Kui soovite tutvustada oma ettevõtet konverentsil, siis võtke ühendust [sponsor@aripaev.ee](mailto:sponsor@aripaev.ee) või 667 0105.