

OSA 1

Biomekaniikan ja fysiologian perusteita

1. Biomekaniikan perusteet Juha-Pekka Kulmala
2. Kudoksen paraneminen Art Team
3. Pehmytkudosvammojen akuuttihoito Peace and Love ja CARE Jarmo Ahonen
4. Voiko liikunta ehkäistä kipua Hannu Luomajoki

5. Säteilykipujen erittely Hannu Luomajoki
5. Neurologinen tutkiminen – alaraaja painotusalueena Jani Takatalo
5. Faskiakudos ja alaraajat Mika Pihlman, Tuulia Luomala

8. IASTM eli Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization – Instrumentein avustettu pehmytkudosten mobilisointi Jarmo Ahonen
8. Voimaharjoittelu Tuomas Rytönen
8. Liikkuvuusharjoittelu Henri Hänninen
8. Alaraajan toiminnallisia testejä Hannu Luomajoki
8. Alaraajan torsioprofiili Tero Klemola
8. Tom Kåla / Alaraajan kinesioiteippaukset

OSA 2

Kävely ja juoksu

- 2.1. Johdanto kävelyyn Jarmo Ahonen
- 2.2. Kävelyn terveysvaikutukset Tommi Vasankari
- 2.3. Kävelyn perusteet Juha-Pekka Kulmala
- 2.4. Kävelyn vaiheet biomekaanisen tarkastelun perustana ja kävelyanalyysin apuna Jarmo Ahonen
- 2.5. Kävelyyn liittyvät häiriöt Juha-Pekka Kulmala
- 2.6. Kävelyn elementit Jarmo Ahonen ja Joni Järvi
- 2.7. Juoksun perusteet Joni Järvi
- 2.8. Ultrajuoksut Joni Järvi video
- 2.9. Pikajuoksu Mikael Ylöstalo, kuvat ja haastattelu
- 2.10. Hyppylajit Pia Nirkko

2.11. Monisuuntaiset lajit

- Tennis Jarmo Ahonen. Jarkko Niemisen haastattelu
- Padel ja Squash Jarmo Ahonen
- Pöytätennis Jarmo Ahonen
- Sulkapallo Jarmo Ahonen ja Anu Nieminen
- Lentopallo Jarmo Ahonen
- Koripallo Jarmo Ahonen, Shawn Huff Haastattelu Videolla Joni Järvi
- Käsipallo Jarmo Ahonen ja Björn Monnberg
- Futsal Jarmo Ahonen
- Jalkapallo Jarmo Ahonen

2.12. Tanssi Johanna Osmala

- Javier Torres haastattelu

2.13. Jäälajit Värtinen

- Juulia Turkkila haastattelu, videoita harjoittelusta

OSA 3

Kehon eri osat

3.1. Selkä

- Alustus Nuorten selkä
- Ahonen, Järvi Selän stabiliteetin testaaminen
- Ahonen Selän stabiloivat harjoitteet

3.2. Lantio ja SI-nivel

- Vesa Lehtola SI-nivelen haasteet

3.3. Lonkka

- Matti Seppänen Lonkanivelen haasteet osana alaraajan toimintaa
- Mikko Manninen Lonkan tekonivel
- Ortonin ohjeet post-operatiiviseen hoitoon

3.4. Lantion ja lonkan stabilaatio ja liikkuvuus

- Jarmo Ahonen, Joel Kinnunen, Nina Pastel

3.5. Reisi – Polvi

- Mikko Kirjavainen
- Einari Kurittu ACL

- Tuomo Karila polven tekonivel
- Ortonin ohjeet post-operatiiviseen hoitoon

3.6. Sääri

- Etusäären penikkatauti Jarmo Ahonen
- Säären mediaalinen penikkatuti/rasitusoireyhtymä - MTSS Joni Järvi

3.7. Nilkka

- Nilkan revähdykset Joni Järvi
- Ahonen Nilkan teippauksen vaihtoehtoja
- Olli Savola Syndesmoosi

3.8. Jalka

- Jalan tutkiminen Jarmo Ahonen ja Joni Järvi
- Latuskajalka Tero Klemola
- Kantapään kipu Jarmo Ahonen ja Joni Järvi
- Varpaiden deformiteetit Jarmo Ahonen ja Joni Järvi
- Jalan voimistavat harjoitteet Nina Pastel

3.9. Lapsen alaraajan haasteet Merja Soanjärvi

OSA 4

Erityisalueet

4.1. Pohjallisten rooli alaraajojen kuntoutuksessa Joni Järvi

4.2. Reumataudit Jari Pöllänen

4.3. Diabetes Matti Kantola, Henri Silanen

4.4. Aivot ja alaraajat Kristina Laaksonen

4.5. Uuden teknologian hyödyntäminen kuntoutuksessa ja liikunnassa Joni Järvi