

Tapaturman sattuessa tärkeintä on päästä nopeasti hoitoon.

Sattuiko haaveri pelikentällä tai metsäretkellä? Terveystalon tapaturmapäivystyksessä pääset nopeasti hyvään hoitoon joko ajanvarauksella tai ilman, ympäri Suomen. Lääkärimme ovat murtumien ja muiden vammojen hoitoon perehtyneitä alansa huippuosaajia.

Lue lisää

Ortopedi Jammu Öunapin tärpit nuorten urheilijoiden rasitusvammojen ennaltaehkäisyyn

1. LEPO

Rasitusvammojen ehkäisyssä korostuu rasituksen ja levon oikea suhde: nuorten, kasvavien urheilijoiden tulee saada riittävästi aikaa palautumiseen. Treenimäärien ja harjoitusten intensiteetin tulee olla urheilijan ikätasoon sopivia.

2. TEKNIikka

Harjoituksissa tulee varmistaa, että harjoitteet tehdään teknisesti oikein, jotta virheelliset suoritukset eivät aiheuta pelaajille kudonvaurioita. Kasvaville rakenteille ei myöskään saa tulla liikaa yhdenlaista toistoa. Kudokset ovat kaikkein herkimmillään saamaan rasitusvammoja juuri silloin, kun ihminen on aktiivisen pituuskasvun vaiheessa.

3. RAVITSEMUS

Myös ravitsemukseen ja nesteytykseen etenkin lämpimillä keleillä urheiltaessa tulee nuorten kohdalla kiinnittää erityistä huomiota.



Tiedä tämä lapsesi unirytmistä

Tiesitkö, että uni-valverytmi muodostuu 50-prosenttisesti geeneistä ja 50-prosenttisesti ulkoisista tekijöistä? Unen asiantuntijalääkäri ja unen erikoisyksikkömme johtaja Eevert Partinen kertoo, mitä jokaisen vanhemman kannattaa ymmärtää lapsen unirytmistä.

Lue juttu



Huippuammattilaisten vinkit webinaareista

Terveystalon webinaareissa huippuasiantuntijamme keskustelevat ajankohtaisista aiheista esimerkiksi uneen, liikuntaan, mielen hyvinvointiin, ravitsemukseen ja lasten terveyteen liittyen.

Tutustu

Sujuvaa asiointia vakuutusasiakkaana

Hoidamme kaikkien vakuutusyhtiöiden asiakkaita. Sinulle tämä tarkoittaa nopeutta ja vaivattomuutta myös vakuutus-korvaukseesi liittyvissä asioissa.

Lue lisää

Lataa Terveystalo-sovellus, josta näet juniorisi terveystiedot ja asioit sujuvasti sekä etänä että paikan päällä. Tapaturman sattuessa voit tulla paikalle ilman ajanvarausta, soittaa etukäteen numeroon 0900 30 000* (avoinna 24/7) tai varata ajan verkosta osoitteessa www.terveystalo.com. *Puhelun hinta on 8,35 snt/puhelu + 19,33 snt/min + mpm/pvm. Jonotus on maksullista.