



## Vaivaako selkäkipu, nivelrikko tai osteoporoosi?

### ***Vastaisku vaivoille -luentokiertue opettaa ja innostaa huolehtimaan tule-terveydestä***

*Mitä tuki- ja liikuntaelinongelmat ovat? Miten niitä voi ehkäistä ja hoitaa?*

Näihin kysymyksiin tarjoavat vastauksia **maksuttomat Vastaisku vaivoille -yleisöluennot**, joita järjestetään tänä vuonna 42 paikkakunnalla. Luennoilla käsitellään monipuolisesti tuki- ja liikuntaelinten (tule) ongelmia, kuten selkä- ja nivelvaivoja sekä osteoporoosia. Luennon pitää alan asiantuntija ja luennolle osallistujat saavat mukaansa monipuolisen materiaalivihon. Lisäksi paikallisyhdistykset ja -osastot ovat mukana esittelemässä vertaistuki- ja toimintamahdollisuuksiaan.

Syksyn 2014 luentopaikkakuntia ovat: Imatra, Viitasaari, Lappeenranta, Hattula, Äänekoski, Hankasalmi, Parkano, Siilinjärvi, Helsinki, Joutsa, Laitila, Liperi, Nurmes, Raisio, Rovaniemi, Karhula, Sipoo, Kankaanpää, Sotkamo, Rantasalmi, Joensuu ja Lieksa. Ajantasaiset tiedot luennoista löytyvät osoitteesta [www.vastaiskuvaivoille.fi](http://www.vastaiskuvaivoille.fi) tai Facebook-sivuilta <https://www.facebook.com/pages/Vastaisku-Vaivoille-luennot/1450203321902062?ref=hl>.

***Tänä vuonna luentomateriaali on uudistettu***, jotta luennot antaisivat entistä täsmällisempää tietoa.

Samalla luentomateriaalista on tehty erilaisten käytännön vinkkien ja esimerkkien avulla kuulijoita entistä voimakkaammin aktivoiva.

- Haluamme tarjota tietoa ja vinkkejä osallistujille ja pyrimme kannustamaan heitä toteuttamaan oman vastaiskunsaa vaivoille, kertoo **Johanna Kujala** luentokiertuetta koordinoivasta Suomen Tule ry:stä.

Yleisöluennot ovat jatkuneet vuodesta 2011 ja viime vuonna niille osallistui noin 4500 ihmistä. Tänä vuonna luentokiertue toteutetaan seitsemän kansallisen tule-järjestön yhteistyönä ja rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys. Saatu palaute on ollut erinomaista ja sitä on hyödynnetty luentomateriaalin uudistamisessa. **”Kiitos mahtavasta luennosta, täyttää asiaa mukavasti kerrottuna”**, on yksi tyypillinen palaute.

- Tyytyväisten osallistujien lisäksi olemme saaneet luentokiertueella kehitettyä tärkeää yhteistyötä tuletoimijoiden keskuudessa, Kujala täydentää.

***Yli miljoonalla suomalaisella on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinsairaus.*** Tule-sairaudet ovat suomalaisten yleisin syy lääkärissä käyntiin ja eniten työstä poissaoloja aiheuttava sairausryhmä. Ne ovat myös toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin. Yhteiskunnalle ne maksavat kaikkiaan yli 2,5 miljardia euroa vuodessa. Tule-sairaudet ovat siis kallis, ja väestön yhä ikääntyessä myös kasvava kansanterveysongelma.

Luentokiertueen järjestävät yhteistyössä *Huoltoliitto ry, Invalidiliitto ry, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry, Suomen Nivelyhdistys ry, Suomen Luustoliitto ry, Suomen Selkäliitto ry ja Suomen Tule ry.*

**Lisätietoa luentokiertueesta:** Suomen Tule ry, Johanna Kujala, puh. 040 574 1922, [johanna.kujala@suomentule.fi](mailto:johanna.kujala@suomentule.fi)

