

# Terveystalo

**Terveystalo Oulu** on täyden palvelun lääkärikeskus-sairaala, jossa hoidamme asiakkaamme kokonaisvaltaisesti. Meillä on kaikki terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät palvelut saman katon alla, helposti ja nopeasti.

- ***Lasten- ja korvalääkäripäivystys vuoden jokaisena päivänä***
- ***Yleislääkäri- ja tapaturmapäivystys ilman ajanvarausta vuoden jokaisena päivänä***

Palveluihimme kuuluvat:

- Yleislääkärit sekä kaikkien erikoisalojen erikoislääkärit, kuten ortopedit, urheilulääketiede, gynekologit, korvalääkärit, lastenlääkärit, silmälääkärit ja ihotautilääkärit
- Fysioterapia
- Monipuoliset sairaala- ja leikkauspalvelut
- Laboratoriotutkimukset ja kuvantamistutkimukset: mm. röntgentutkimukset, magneettitutkimukset, ultraäänitutkimukset
- Oulun laajimmat hammaslääkäripalvelut
- Työterveyspalvelut
- Muut terveyden asiantuntijat



# Terveystalo

## Terveystalo Sport

Terveystalo Sport palvelee kaikkia liikkujia huippu-urheilijasta harrastajaan ja junioreista senioreihin. terveystalo Sport toimii yli sadan urheiluseuran yhteistyökumppanina. Sport-palveluilla hoidetaan ja ennaltaehkäistään liikunta- ja urheiluvammoja, sairauksia, sekä ylikuormitustilaa. terveystalo Sport on kilpaurheilijan työterveyshuolto.

Terveystalon asiantuntijoilla on pitkä ja monipuolinen kokemus eri lajien urheilijoiden hoitamisesta. Tietoa ja taitoa on kertynyt niin vammojen hoidosta, kuntoutuksesta kuin ennaltaehkäisemisestäkin.

Nyt myös huippu-urheilijoiden hyödyntämä tieto ja taito hyvistä ravintotottumuksista, oikeasta levon ja rasituksen suhteesta sekä kilpailutilanteeseen valmistautumisesta on yhä useampien aktiiviurheilijoiden ja harrastajien saatavilla.



## Terveystalo Sport yhteyshenkilöt Oulussa

### **Markku Siltala**

Urheiluseurakoordinaattori, fysioterapeutti  
p. 040 0681 147

Markulla on yli 20-vuoden kokemus fysioterapiasta ja hän on erikoistunut hoitamaan käsikirurgisia asiakkaita. Markulla on physiotrainer koulutus. Hän on myös aktiivisesti mukana harrastustoiminnossa, koska on toiminut pitkään kilpatanssin valmentajana ja ymmärtää harrastajia ja huippu-urheilua juniorista senioriin. Markku ymmärtää erinomaisesti urheiluseuran arkea.



### **Maria Grannas**

Seurayhteistyölääkäri, liikunta- ja urheilulääketieteen erikoislääkäri  
p. 050 475 5117

Maria hoitaa kaikenikäisten kilpaurheilijoiden ja liikunnanharrastajien vaivoja. Erityisenä mielenkiinnon kohteena ovat alaraajojen rasitusvammat ja ylikuormitustila. Hän toimii mm. paralympiajoukkueen lääkärinä ja Olympiakomitean lääkäriverkostossa.



## Testauspalvelut

Harjoitustasotesti ryhmätestinä

Harjoitustasotesti on kestävyystesti, jolla mitataan kestävyyskuntoa ja selvitetään sykerajoja harjoittelun tueksi. Testi sopii kaikenikäisille ja kaikentasoisille liikkujille. Ryhmättestaus sopii etenkin joukkuelajien urheilijoille.

Joukkueena testaaminen on edullisempaa kuin yksilöttestaaminen ja se on tehokas tapa toteuttaa harjoitustasotestit.

### Sisältö ja toteutus:

Testit suoritetaan yhdessä testitilaisuudessa testaamiseen soveltuvalla urheilukentällä. Testissä kävellään ja juostaan ohjatusti yhteensä 4-7 x 600-1000m.

### Esimerkkitesti

1. 300m kävellen vauhdilla 10:00 min/km
2. 600m juosten vauhdilla 7:30 min/km
3. 600m juosten vauhdilla 6:40 min/km
4. 600m juosten vauhdilla 6:00 min/km
5. 600m juosten vauhdilla 5:00 min/km
6. 900m juosten mahdollisimman lujaa

Testattavilta mitataan testin aikana syke ja testattavat arvioivat jokaisen matkan kuormittavuuden RPE (6-20) asteikolla.

Testitilaisuus kestää noin 90 min.

### Mitä testi sisältää?

Testattavat saavat kirjallisen testipalautteen, joka sisältää mm. suosituksen henkilökohtaisista harjoitustasoista ja sykerajoista sekä maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja iänmukaisen kuntoluokituksen.

# Terveystalo

## Testin hinta

65 € / hlö, mikäli testattavia on 5 - 10

50 € / hlö, mikäli testattavia on 11 - 15

40 € / hlö, mikäli testattavia on vähintään 16 - 20

Lisäksi veloitetaan matkakulut, jos testaus tapahtuu muualla kuin Oulussa. Osallistujat maksavat itse mahdolliset urheiluhallimaksut.

## Lisäpalveluna:

20min soittoaika liikuntafysiologille: 75€

Harjoitusohjelma testiin perustuen: 55€/hlö

Testit voidaan toteuttaa monella tapaa lajiin ja ikäluokkaan sopivana. Ota yhteys urheiluseurayhteyshenkilöön ja kysy lisää.



**Terveystalo**  
Oulu

**NOPEASTI HYVÄÄN  
HOITOON**

[terveystalo.com](http://terveystalo.com)

Albertinkatu 16/  
Sepänkatu 17  
ma-pe 7-22  
la-su 9-22  
Puh. 030 6000\*