



Sporditraumatoloogia ja Spordimedit siini konverents.

Noored sportlased

Young Athletes

9 – 10.10.2025

Viimsi Artium, Randvere tee 20, Harju maakond

Konverents toimub koostöös Eesti Artroskoopia ja Sporditraumatoloogia Seltsi ja Eesti Spordimedit siini Föderatsiooniga

Lugupeetud kolleegid, kutsume Teid osalema EASTS-i ja ESMF-i ühiskonverentsil, mille teemaks on noored spordis. Konverentsil käsitleme noorte spordis esinevaid terviseprobleeme ja vigastusi ning nende ennetust ja ravi. Lektoriteks on tunnustatud Eesti arstid, psühholoogid, treenerid ja sportlased ning kolleegid Skandinaaviast ja Euroopast. Osalema on oodatud kõik ortopeedid, residendid, spordiarstid, füsioterapeudid ja treenerid ning antud teemast huvitatud kolleegid.

Täpsem info ja registreerimine: www.artroskoopia.ee

PROGRAMM

09.10.25

09:00 Saabumine ja registreerimine. EXPO
09:50 Konverentsi avamine.

Üldsessioon

10:00 Kes on noorsportlane? Teekond tippsporti. **Dr Pii Metsavas**
10:15 Noorsportlase tervislik toitumine. **Teele Tiidt**
10:30 Kas ja kuidas jõutreeningud lastel? **Ranno Maasikmets**
10:45 Laste spordivigastuste põhjused. **Dr Kaileen Raudsepp**
11:00 Iga löök loeb: Teejuht peatraumade äratundmiseks, käsitlemiseks ja ennetamiseks spordis. **Prof Toomas Toomsoo**
11:15 Diskussioon
11:30 Kohvipaus

Ortopeedia sessioon

12:00 Knee injury prevention in children and adolescents- the ESMA/ESSKA approach. **Prof Tom Patt**
12:20 Osteokondropaatiad, kas spordi lõpp? **Dr Jürgen Rünk**
12:35 Tendinopaatiad noorsportlastel. **Dr Mihkel Mardna**
12:50 Kasvutsoonide vigastused ja diagnostika. **Dr Reedik Pääsuke**
13:05 Lülisamba probleemid lastel. **Dr Rasmus Allikvee**
13:20 Diskussioon
13:30 Lõunasöök

14:15 Üllatusesineja

Spordimedit siini sessioon

14:30 Noorsportlaste tervisekontroll spordiga seotud terviseriskide ennetamiseks. **Marge Savisaar** (Tervisekassa)
14:45 Enam esinevad terviseprobleemid noorsportlastel. **Dr Agnes Mägi**
15:00 Ületreening ja sellega seotud riskid. **Dr Kaileen Raudsepp**
15:15 Noor parasportlane. Dr Pii Metsavas
15:30 Kohvipaus

Foto: Kaupo Kalda / Tallinna Strateegiakeskuse ettevõtlusteenistuse turismiosakond

Spordipsühholoogia sessioon

- 16:00 Positiivset arengut toetav laste- ja noortesport: visioonist praktikani. **Snežana Stoljarova**
16:20 Mängust medalini: valu terviklik käsitus kasvuaas sportlastel. **Prof Toomas Toomsoo**
16:40 Lastevanemate mõju sportivale lapsele. **Lisett Pavelson**
17:00 Lapsed tippspordis, vaimne kohastumine. **Harry Lemberg**
17:20 **Diskussioon**
18:00 **Esimese päeva lõpp**

SPA, meelelahutus ja privaatsed teaduslikud diskussioonid

20:00 **Õhtusöök**

10.10.25

08:00 **EXPO ja hommikukohv**

Ortopeedia ja füsioteraapia sessioon:

- 09:00 Kas hüpermobiilsus on ebastabiilsus? **Dr Madis Rahu**
09:15 Kuidas ravime hüpermobilset liigest. **Sirli Hinn**
09:30 Ülekoormuse mõju laste liigestele. **Dr Leho Rips**
09:45 Vigastusega toimetulek - laps-vanemad-treener. **Tauno Koovit**
10:00 Training young athletes. Coaches point of view. **Marko Yrjövuori**
10:20 **Diskussioon**
10:30 **Kohvipaus**

Spordimediitsiini sessioon

- 11:00 When breathing goes wrong. **Prof Hege Clem**
11:20 Söömise probleemid noorsportlastel. **Prof Eve Unt**
11:40 Respiratory infections among young athletes. **Dr Maarit Valtonen**
12:00 Ehhokardiograafia südamerikete avastamisel/olulisus äkksurmade ennetamisel. **Dr Kaido Hanni**
12:20 **Diskussioon**
12:50 **Lõunasöök**

14:00 **Üllatusesineja**

Üldsessioon

- 14:20 Hoovisport. **Kaarel Zilmer**
14:40 Koordinaatsioon lastel, kas see on treenitav. **Kirsti Pedak**
15:00 Kas lapsed vajavad füsioteraapiat? **Mihkel Luik**
15:20 Laste treenimine. Väljakutse treenerile! **Natalja Inno**
15:40 **Diskussioon**

16:00 **Konverentsi lõpp**

SPONSORID



Foto: Kaupo Kalda / Tallinna Strateegiaakeskuse ettevõtlusteenistuse turismiosakond