

PALVELUT URHEILUSEUROILLE



Paavo Nurmi -keskus (PNK) on Turun yliopiston yhteydessä toimiva liikuntalääketieteen asiantuntijakeskus, joka tutkii, kouluttaa ja jakaa tietoa liikuntaan, terveyteen sekä hyvinvointiin liittyen.

Urheilijoille tarjoamme monipuoliset, tutkimukseen perustuvat palvelut mm. vammojen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon, suorituskyvyn kehittämiseen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tueksi. Asiantuntijatiimissämme yhdistyy liikuntalääketieteen, ravitsemuksen sekä psyykkisen valmennuksen osaaminen – urheilijan parhaaksi.

PALVELUITAMME:

- **FYYSISEN SUORITUSKYVYN MITTAUKSET**
- **URHEILIJAN TERVEYSTARKASTUS**
- **LÄÄKÄRIN VASTAANOTOT**
- **LABORATORIOPALVELUT**
- **RAVITSEMUSTERAPEUTIN & URHEILUPSYKOLOGIN VASTAANOTOT**

Tutustu palveluihin tarkemmin
kääntöpuolella ja verkossa www.pnk.fi.



045 783 68551
045 783 11203



WWW.PNK.FI



@paavonurmikeskus

FYYSISEN SUORITUSKYVYN MITTAUKSET

Haluatteko viedä urheilijoidenne fysiikkaharjoittelun uudelle tasolle? Kattavilla lajin vaatimusten mukaan räätälöidyillä testipaketeilla saatte tietoa mihin osa-alueisiin kunkin urheilijan harjoittelua olisi syytä painottaa. Tiedustele lisää ja kysy tarjous:



045 783 11203



kimmo.lajunen@utu.fi

URHEILIJAN TERVEYSTARKASTUS

Urheilijan terveystarkastus on suunnattu tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille sisältäen lääkärin vastaanoton ja laboratoriokokeet (EKG, PVK+T, Ferritiini). Vastaanotolla käydään läpi nykyinen terveydentila, aikaisemmat sairaudet, urheiluvammat sekä keskustellaan tärkeistä jaksamiseen ja palautumiseen vaikuttavista asioista, kuten ravitsemuksesta, unesta, kokonaisrasituksesta sekä harjoittelusta palautumisesta.

LÄÄKÄRIN VASTAANOTOT

Paavo Nurmi -keskuksessa lääkärin vastaanottoa pitävät liikuntalääketieteeseen erikoistuvat lääkärit.

Erikoistuvien lääkäreiden taustapuna vastaanotoilla ovat alan kokeneet erikoislääkärit, joiden erityisosaamista ovat kunto- ja huippu-urheiluun sekä liikunnan aloittamiseen liittyvät asiat.

LABORATORIOPALVELUT

Meille pääset helposti ja nopeasti laboratorioon, myös ilman lääkärin lähetettä. Laboratoriossamme voidaan ottaa yleisimmät laboratoriokokeet. Voit tilata yksittäisiä laboratoriotutkimuksia, tai valita valmiiksi kootun laboratoriotutkimuspaketin.



045 783 68551



roosa.latvaniemi@utu.fi

RAVITSEMUSTERAPEUTTI & URHEILUPSYKOLOGI

- Ravitsemusterapeutti Jasmin Kuusisto tarjoaa yksilöllistä ja käytännönläheistä ohjausta urheilijan ravitsemukseen ja terveeseen ruokasuhteeseen sekä luentoja seuroille, joukkueille ja työyhteisöille.
- Urheilupsykologin vastaanotolla saat tukea mielen hyvinvointiin, psyykkiseen valmennukseen ja suorituskäytännön haasteisiin..

Tutustu kaikkiin palveluihin tarkemmin verkossa www.pnk.fi.