



# KUOPION OMT-KESKUS

Asiantunteva, luotettava ja luova  
kumppani henkilöstösi hyvinvointiin.

 KUOPION  
omt-keskus

Kehon toimintakyvyn ja  
hyvinvoinnin ammattilaiset

Henkilöstön kehon ja mielen hyvinvointiin sijoittaminen on viisas ja kannattava päätös. Tarjoamme ennakoivaa ja monipuolista terveyden ja työkyvyn ylläpitoa ammattitaidolla. Fysioterapeuttimme ovat erikoistuneita alalaan ja omaavat pitkän kokemuksen tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisyssä, tutkimisessa sekä hoidossa. Suunnittelemme yrityksen tarpeiden ja toiveiden pohjalta onnistuneita hyvinvointiratkaisuja.

## PARHAITA PALVELUJAMME HENKILÖSTÖNNE HYVÄKSI

### Yrityслиikuntatunnit



Tarjoamme yrityksille liikunnan tuomia hyötyjä, iloisia ilmeitä ja nautintoja. Massatuntien sijaan järjestämme laadukkaita, tehokkaita ja yksilöllisiä liikuntahetkiä. Kaikki ryhmätunnit ovat erityiskoulutettujen fysioterapeuttien suunnitteleimia ja ohjaamia. Lähtökohtana ovat aina ryhmän tarpeet ja toiveet. Lajivalikoimassamme on mm. kimpvajumpaa, Niskalenkkiä®, PhysioPilatasta®, salitreenejä ja Selkävoittoa®. Yrityслиikuntatunneillamme voitte hyödyntää yleisimmät liikunta- ja tykysetelit. Tarvittaessa liikutamme teitä omissa tiloissanne.

### Työfysioterapia



Työfysioterapeuttimme asiantuntijuuteen kuuluvat mm. fyysisen kuormittumisen arviointi työssä sekä työn ja työympäristön kehittäminen ergonomiatietoa soveltaen. Työssä painottuvat terveyden edistäminen ja työhön liittyvien sairauksien ennaltaehkäisy. Tarjoamme sekä yksilöön että ryhmään kohdistuvia toimenpiteitä kuten työpaikkaselvityksiä ja työkykyä ylläpitävän toiminnan suunnittelua sekä ohjausta.

### Haluaisitteko

- saada apua kropan kiputiloihin?
- laittaa työpisteiden ergonomian kuntoon?
- lyödä lukkoon viikoittaiset liikuntatunnit?
- treenata yhdessä matalan kynnyksen kuntosalilla?
- katsastuttaa henkilöstön fyysisen kunnon?
- kuulla ajankohtaisista ravitsemusväitteistä?
- järjestää toiveidenne mukaisen tyhy-päivän?

### Fysioterapia



Fysioterapiassa arvioimme asiakkaan terveyttä, liikkumista, toimintakykyä sekä toimintarajoitteita hänen toimintaympäristössään. Arvioinnin perusteella laadimme fysioterapiasuunnitelman ja tavoitteet. Menetelminä käytämme manuaalista terapiaa, terapeutista harjoittelua, toimintakykyä edistävää ohjausta ja neuvontaa sekä tarvittaessa fysikaalisia tai kivun hoitoja. Aktivoimme ja ohjaamme asiakasta hyvään terveyden ja toimintakyvyn kehittämiseen sekä hallintaan.

### Kuntotestaukset



Testaamme mielellämme vaikka koko henkilöstön. Kuntotesteillä selvitämme monipuolisesti fyysistä suorituskkyä, rangan asentoa ja liikkuvuutta sekä lihastasapainoa. Testaaminen auttaa jatkosuunnitelmien laatimisessa ja motivoi tavoitteelliseen kuntoiluun. Tuki- ja liikuntaelimestön kunnan selvitämme kattavasti Kropan Katsastuksessa (BPM, Best Performance Mapping). Hengitys- ja verenkiertoelimestön kunnan testaamiseen oikea paketti on Pumpun Testaus (ErgoPro-polku-pyöräergometritesti). Rakennetaan yhdessä teille sopiva testipaketti sekä terveyttä ja arjen jaksamista edistävä kuntoiluhjelma.

### Asiantuntijatapaamiset



Hyvinvoinnin asiantuntijamme luennoivat mielellään esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinongelmiin, liikuntaan, ravitsemukseen, hyvinvointiin, jaksamiseen ja vireyteen liittyvistä asioista. Moniammatillisen ja osaavan henkilöstön ansiosta pystymme rakentamaan työyhteisöille laajempiakin hyvän olon kokonaisuuksia. Miltä kuulostaisivat esimerkiksi onnistuneen arjen hallinnan, riittävän liikunnan ja terveellisen ruokavalion merkitystä korostavat tietoisikut?

### Työhyvinvointiohjelmat



Toteutamme tyylipuhtaita työhyvinvointiohjelmiä vaikkapa puolen päivän mittaisina tai koko vuodelle rytmitettyinä kokonaisuuksina. Suosituimpia sisältöjä ovat liikunnat, luennot ja testit. Toiminnat voimme järjestää meillä, teillä tai naapurissa.

#### Ehdotus innostavasta iltapäivästä:

- klo 13.00 Herättelevä hyvinvointiluento valitusta aiheesta.
- klo 14.00 Sähäkät salitreeneit tai piristävä Pilates tai kannustava kimpvajumppa.
- klo 15.00 Vetreyttävät venyttelyt.
- klo 16.30 Pikantti päivällinen ravintolassa.



Käytössämme on nykyaikainen ja helppokäyttöinen harjoitussali, joka mahdollistaa tehokkaan ja turvallisen harjoittelun sekä harjoittelun seurannan ja tilastoinnin.



### **Monipuolisessa palvelutarjonnassamme myös:**

Alaraajatutkimukset / tukipohjalliset  
Leikkauksiin liittyvä fysioterapia  
Lymfaterapia  
Neurologinen kuntoutus  
OMT, MDT  
Ravitsemusterapeutin palvelut  
Sydänkuntoutus  
Urheilufysioterapia

Tutustu tarkemmin nettisivuillamme, pistäydy paikan päällä tai kutsu meidät kertomaan lisää.

*[www.kuopionomtkeskus.fi](http://www.kuopionomtkeskus.fi)*

### ***Kuopion OMT-Keskus Oy***

*Suokatu 23 · 70100 KUOPIO  
P. 017 265 7700 · F. 017 265 7719  
[etunimi.sukunimi@kuopionomtkeskus.fi](mailto:etunimi.sukunimi@kuopionomtkeskus.fi)  
[asiakaspalvelu@kuopionomtkeskus.fi](mailto:asiakaspalvelu@kuopionomtkeskus.fi)  
[www.kuopionomtkeskus.fi](http://www.kuopionomtkeskus.fi)*

*Kehon toimintakyvyn ja  
hyvinvoinnin ammattilaiset*