

SELKÄVOITTO TÄSMÄLÄÄKKEEKSI SELKÄKIPUIHIN!

Onko selkäsi 'aina jumissa'? Onko sukkien laittaminen jalkaan aamuisin aina vain hankalampaa? Tiedämme tunteen. Tässä saattaa olla ratkaisu juuri sinulle.

Selkävoittokurssi on tarkoitettu selkäongelmien sekä selästä aiheutuvien alaraajaongelmien hoitoon. Erityisesti ryhmästä on hyötyä pitkäaikaisista ja toistuvista kivuista, välilevyongelmista, välivevyn pullistumasta, 'Iskias' ongelmista sekä nikaman siirtymisen aiheuttamista ongelmista kärsiville henkilöille. Ryhmä sopii hyvin myös leikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen. Ryhmässä harjoitetaan selkärankaa ja lantiota tukevien lihasten aktivoitumista ja hallintaa eri alkuasennoissa sekä liikkeissä.

Selkävoitto alkaa yksilöllisellä alkukartoituksella fysioterapeutin kanssa. Sen jälkeen ovat vuorossa kuusi viikottaista ohjaukset sekä loppukartoitus ryhmässä. Osallistujat saavat jokaisella ryhmäkerralla tarkat kirjalliset kotiharjoitteet.

Selkävoiton ohjauksesta vastaa fysioterapeuttimme Sanna Kuusisto.

Kurssin kesto: kuusi kokoontumista
Kokoontumiset: kysy lisää asiakaspalvelustamme
Hinta: 148 € / hlö

Ilmoittaudu mukaan paikan päällä
tai asiakaspalvelussamme 017 265 7700

Mahdollisuus järjestää työporukoille
myös omia ryhmiä!



NISKALENKKI TÄSMÄLÄÄKKEEKSI NISKAKIPUIHIN!

Hae apua niskan alueen kipuihin ja kolotuksiin täsmäryhmästämmme. Niskalenkki on niska-hartiaseudun, olkapään ja rintarangan ongelmista kärsiville henkilöille tarkoitettu kurssimuotoinen pienryhmä. Ryhmässä ohjataan vähentämään väärää ja liiallista kuormitusta asennon korjaamisella, vahvistamaan hartiarenkkaan ja ylävartalon asentoa tukevia lihaksia ja lisäämään rintarangan liikkuvuutta. Niskalenkki sopii kuntoutukseksi heti akuutin kipuvaiheen helpotuttua sekä ennaltaehkäisevästi niska-hartiaseutua rasittavien työasentojen ongelmiin.

Niskalenkki voi toimia erinomaisena täsmälääkkeenä mm:

- päänsärkyyn
- hartiaseudun kiputiloihin
- yläraajojen puutumisoireisiin
- yläselän kipuihin

Niskalenkin ohjauksesta vastaa fysioterapeuttimme Sanna Kuusisto.

Kurssin kesto: kuusi kokoontumista
Kokoontumiset: kysy lisää asiakaspalvelustamme
Hinta: 148 € / hlö

Ilmoittaudu mukaan paikan päällä
tai asiakaspalvelussamme 017 265 7700

Mahdollisuus järjestää työporukoille
myös omia ryhmiä!

