

FYSIOTERAPIAN RYHMÄT, kevät 2022

- **Selkä-niskaryhmä**
Tarkoitettu selkä- ja/tai niska-hartiaongelmia kokeville henkilöille.
Ryhmässä harjoitellaan selän, niska-hartiaseudun ja ryhdin kannalta tärkeiden lihasten vahvistavia, hallintaa ja liikkuvuutta lisääviä harjoitteita.
keskiviikkoisin 23.3. alkaen, klo 14.15
 - **Nivelrikkoryhmä**
Tarkoitettu henkilöille, joilla on diagnosoitu lonkan tai polven nivelrikko.
Ryhmässä harjoitellaan lonkan ja polven kannalta tärkeiden lihasten vahvistavia ja liikkuvuutta lisääviä liikkeitä sekä tuetaan omatoimista harjoittelua.
torstaisin 24.3. alkaen, klo 13.00
 - **Tekonivel-ryhmä**
Ryhmä on tarkoitettu lonkan ja polven tekonivelleikatuille, kun leikkauksesta on kulunut yli 3 kk, mutta alle vuosi. Tavoitteena on kudosten vahvistaminen ja nivelen liikkuvuuden lisääminen.
keskiviikkoisin 23.3. alkaen, klo 13.00
 - **Tasapainoryhmä 1 (kävelyn apuvälineellä liikkuvat)**
Tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille, joilla on tasapainovaikeuksia. Sopii etenkin niille, joilla on kohonnut kaatumisriski tai neurologinen sairaus (MS-tauti, Parkinson, aivohalvauksen jälkitila). Tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä arjessa.
tiistaisin 22.3. alkaen, klo 12.00
 - **Tasapainoryhmä 2 (ilman apuvälinettä liikkuvat)**
Ryhmä on tarkoitettu itsenäisesti kotona pärjääville ikääntyneille, joilla on lievä tai kohtalaisia tasapainovaikeuksia, mutta liikkuvat ilman apuvälinettä.
tiistaisin 22.3. alkaen, klo 10.00
- Ryhmät kokoontuvat 8 kertaa. Viikoilla 12-19.
 - Hinta: 3,5€/kerta (laskutetaan käyntikertojen mukaan ryhmän loputtua)
 - Ryhmät kokoontuvat fysioterapian ryhmätilassa (fysioterapiaan käynti Rantatien puolelta)
 - Ryhmäkerran kesto n. 45 min. Mukaan sisäliikuntaan sopivat varusteet
 - **Ilmoittautumiset:** fysioterapiaan soittamalla (ark. klo 11-11.30) tai viestillä p. 044 4575241, 044 4575242 tai sähköpostilla fysioterapia@sakyla.fi

HUOM! Tulethan paikalle vain terveenä! Maskisuositus. Huolehditään turvaväleistä.