

## FYSIOTERAPIAN RYHMÄT, Säskylän sote-keskus kevät 2023

- **Selkä-niskaryhmä**

Tarkoitettu selkä- ja/tai niska-hartiaseudun vaivoja kokeville henkilöille.

Ryhmässä harjoitellaan selän, niska-hartiaseudun ja ryhdin kannalta tärkeiden lihasten vahvistavia ja liikkuvuutta lisääviä harjoitteita.

**keskiviikkoisin 1.3.-3.5.2023, klo 14.15 -15.00**

- **Nivelrikkoryhmä**

Tarkoitettu henkilöille, joilla on diagnosoitu lonkan tai polven nivelrikko.

Ryhmässä harjoitellaan lonkan ja polven kannalta tärkeiden lihasten vahvistavia ja liikkuvuutta lisääviä liikkeitä.

**torstaisin 2.3.-4.5.2023, klo 14.15 -15.00**

- **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 pienentää kaatumisriskiä, ylläpitää toimintakykyä ja tukea itsenäistä selviytymistä arjessa.

**tiistaisin 28.2.-2.5.2023, klo 12.00 -12.45**

- **Tasapainoryhmä 2 (ilman apuvälinettä liikkuvat)**

Ryhmä on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille, joilla on lievä tai kohtalaisia tasapainovaikeuksia, mutta liikkuvat ilman apuvälinettä.

**tiistaisin 28.2.-2.5.2023, klo 10.00 -10.45**

- Ryhmät kokoontuvat yhteensä 10 kertaa. Ajalla 28.2.-4.5.2023 (viikoilla 9-18)
- Hinta: 50€ (10 kertaa) laskutetaan ryhmän loputtua
- Paikka: Fysioterapian ryhmätila, Säskylän sote-keskus (Välskärintie 5, 27800 Säskylä), käynti fysioterapiaan Rantatien puolelta
- Ryhmäkerran kesto n. 45 min. Mukaan sisäliikuntaan sopivat varusteet
- **Ilmoittautumiset ja lisätiedot:** fysioterapiaan soittamalla (ark. klo 11-11.30) tai viestillä p. 044 4575 241 /Tero Kinnunen, 044 4575 242 /Elina Pitkänen tai 050 305 8476 /Onni Saarinen

**HUOM! Tulethan paikalle vain terveenä**