



TULES-ryhmät

Jomottaako selkää,
kolottaako niska,
jumittaako olkapää?
Huolestuttaako oman
kehon hyvinvointi?

Työplus järjestää erilaisia tuki- ja liikuntaelinoireisten ryhmiä työikäisille. Ryhmät ovat avoimia kaikille, jotka haluavat ohjausta ja neuvontaa oman kehon hyvinvointiin.

Ryhmävaihtoehtoja ovat selkä-, niska-, olka-, lonkka- ja polviryhmä.

TAVOITTEET JA TOTEUTUS

- Ryhmäkokoontumisiin sisältyy lihaksia vahvistavia ja vartalon hallintaa parantavia harjoituksia sekä liikkuusharjoituksia ja rentouttavia liikkeitä.

- Tavoitteena on ennaltaehkäistä ja hoitaa tuki- ja liikuntaelinten vaivoja harjoittelun ja liikunnan avulla. Selkeiden liikkeiden avulla opetellaan ja harjoitellaan oikeita liikemalleja ja vartalon tukilihasten hallintaa keskittymällä liikkuvuuden ja lihasvoiman parantamiseen sekä lihasvoiman parantamiseen ja lihastasapainon saavuttamiseen.

- Jokaisella kokoontumiskerralla on oma teemas, jota käsitellään harjoittelun lomassa. Tukirangan rakenne, toiminta ja kuormittuminen, lihastasapaino, ergonomia ym. teemat tulevat tutuiksi ryhmässä - mukaan saat käytännön konstit oman liikuntakoneiston huoltamiseen ja hyvinvointiin.

Ryhmä toteutetaan moniammatillisesti. Työfysioterapeutin lisäksi ryhmässä on mukana:

- työterveyshoitaja teemanaan *"Elintapojen vaikutus tukielinvaivoihin"*
- liikuntalääketieteen erikoislääkäri Heikki Jokinen teemanaan *"Hoitokeinot kivun hallintaan"*

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa Työplussan tiloissa 1 ½ h kerrallaan.

HINTA
220 €/henkilö

LISÄTIETOJA
saat omalta työfysioterapeutiltasi

Tervetuloa oppimaan kehostasi sekä tekemään kehoa huoltavia harjoitteita ohjatuksi!