



Grupper för personer med besvär i stöd- och rörelseorganen

Har du molande värk i ryggen, nacksmärta, styv axel?
 Är du oroad över din kroppsvälstånd?

Työplus ordnar olika grupper för personer i arbetsför ålder vilka lider av besvär i stöd- och rörelseorganen. Grupperna är öppna för alla som vill ha handledning och rådgivning för att må bättre.

Alternativa grupper är rygg-, nack-, axel-, höft- och knägruppen.

MÅL OCH GENOMFÖRANDE

- På gruppsamlingarna gör vi övningar som stärker musklerna och förbättrar kroppskontrollen, tränar rörligheten och lär oss avslappnande rörelser.
- Målet är att förebygga och minska besvären i stöd- och rörelseorganen genom övning och motion. Med hjälp av tydliga rörelser lär vi oss och övar in korrekta rörelsemodeller, lär oss att få kontroll över kroppens stödmuskler genom att koncentrera oss på att förbättra rörligheten och muskelstyrkan samt att nå muskelbalans.

- Varje gång gruppen samlas behandlas ett nytt tema vid sidan av övningarna. Skelettets struktur, funktion och belastning, muskelbalans, ergonomi samt andra teman blir bekanta i gruppen – du får praktiska tips om hur du kan förbättra din rörlighet och välmåga.

Gruppen dras på ett yrkesövergripande sätt. Utöver företagsfysioterapeuten deltar:

- företagshälsovårdare under temat "*Levnadsvanornas inverkan på besvär i stödorganen*"
- företagsläkare under temat "*Behandlingsmetoder för att behärska smärta*"

Gruppen samlas fem gånger i Työplus 1 ½ h per gång.

MERA INFORMATION:

får du av din egen företagsfysioterapeut

Välkommen med för att lära känna din kropp och för att göra kroppsvårdande övningar under handledning!