

Enemmän elämään ke 9.8.23 alkaen

Enemmän
elämään

Unohtakaamme aloitus😊

Monta asiaa varmaan saisimme enemmän aikaan, jos ei tarvitsisi ALOITTAA! "Tarttis tehdä jotain"-"Kun ei saa aikaseksi"-"Mikähän olisi itselle hyväksi"....näitä moni ihminen pähkäilee, eikä osaa aloittaa mitään, mikä parantaisi omaa hyvinvointiansa.

Me ja te kaikki yhdessä voimme kannustaa sitä pähkäilijää tulemaan mukaan aktivoivan fysioterapian ryhmiimme. Elokuussa mahtuu hyvin kokeilemaan maksutta, ja henkilökohtaisen "pätkäilyajan" saa elokuussa hintaan 25 €. Ajanvaraus vaan fysioterapeuteillemme.

Ja SINÄ, uuden vakiryhmäläisen tuoja, saat itsellesi 50 euron lahjakortin Fysio-Eskolan yksilöhoitoihin!

Ryhmämme ovat siis virallisesti aktivoivaa fysioterapiaa. Voisi sanoa, että liikuntaa, missä on fysioterapia mukana. Siksi, ja että myös ohjaus on mahdollista, pieni ryhmäkokoo on tärkeää. Se tietty näkyy hinnassa, mutta esim. kahdesti viikossa käynti maksaa noin lounasruokailun verran. – molemmat tärkeää toimintakyvyn kannalta. **Aktivoiva fysioterapia tarkoittaa myös, että ryhmät ovat juridisesti terveydenhuoltoa, ja siten ilman arvonlisäveroa. Siksi ryhmiimme ei voi tulla kuka vaan ja milloin vaan.**

Mutta, surffailu omien vaihtelevien aikataulujen mukaisesti on mahdollista, kun hintaan lisätään liikunnan alv 10 %. Tämän voi sopia fysioterapeuttiemme kanssa.

Fysioterapiaanhan on aina voinut tulla ilman lääkärin lähetettä, ja tänä vuonna lähetettä edellyttävä hoidon pieni Kela-korvaus jäikin pois. Fysioterapeutin suoravastanotosta väitellyt Eira Karvonen sanoo, että tuki- ja liikuntaelinvaivaaiset voisivat 90 %:sti mennä suoraan fysioterapeutin luo. Tämä säästäisi aikaa ja rahaa ja lääkäriresursseja muuhun perusterveydenhuoltoon, ja ennen kaikkea: asiakas pääsee nopeammin tarvitsemaansa hoitoon. Tätä korostan myös Etelä-Karjalan hyvinvointialueen varavaltuutettuna!

Liike on hyvä lääke kun sen oikein annostelee! On edelleen todella mahtavaa, että senioreiden ryhmät ovat lisääntyneet ja siellä taitaa ollakin meidän aktiivisinta porukkaa. **On ymmärretty kaksi kertaa viikossa tehtävän VOIMAharjoittelun merkitys.** Kotijummat ovat tärkeä asia, mutta valitettavasti lihasvoiman parantuminen tarvitsee tehokkaampaa tekemistä.

Tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoidossa on vahva näyttö liiketerapian vaikutuksesta. Teemakurssit ovat siten aktiivinen kuntoutusmuoto, missä saa täsmäharjoittelua kunkin teeman mukaan.

Elo-syyskuussa käynnistyvät jälleen nivelrikkoryhmä, pitävä lantionpohja, äitiyspilates, Footbic, spiraalistablaatio, MiesKuntoon sekä selkä- ja olkapääkurssit.

Edelleen muistutan:

Nettisivuilla on myös luettelo hoitolaitteista, joita saa vuokrata kotiin. **Olemme halunneet panostaa hoidon jatkuvuuteen myös kotona.** Monessa vaivassa verenkierron parantuminen auttaa, ja sitä tekevät mm. pulsoiva magneettiterapia, elektrolymfa -jalkakylpy ja Recovery Pump -palautumislahkeet. Erityismainintana GameReady -kylmäkompressiolaitteet nivelleikkausten jälkeen. Kotihoitolaittevuokraamossa on myös muita laitteita hyvinvoinnin tueksi.

Monipuolisesta valikoimastamme voi koostaa myös erilaisia lahjapaketteja: luentoja, hoitoja/hemmottelua, yhteistä jumppaa. Sisältöä voi räätälöidä halun mukaan. -Tämä kannattaa muistaa! Nettisivuilla on näistä lisää.

Maanantaina 7.8. on perinteisesti jumppailta: perinnettä tehdään Muinaisrantaraitin Pumpppuhuoneella.

Kello 17.30-19.30 välillä on ryhmäkuntopiiri. Pisteissä on spiraalistablaatio, joustovenyttelyt, Kahvakuula/irto-painot, kuminauhat ja Nordean korolliset portaat. Testipisteissä voit mitata mm. oman kehon pituuden ja puristusvoiman. Huilitaukoa voi pitää palautumislahkeilla. Lapsille on tarjolla myös oma puuhapiste.

Pumpppuhuoneen terassilla on buffet ja taustamusiikkia. Tervetuloa koko perhe. **Tapahtuma on jälleen yhteistyössä Nordean kanssa.**

Syksyn aikana 7-vuotta täyttävä KunnonKauppa uudistuu. Ilmeen lisäksi uudistuvat Tempur tuotteet ja lanseeraamme **Palautumis-studion**, missä uni ja Tempur ovat isossa osassa. Elokuussa ryhmäläisille erä **tyynyjä -20 %, testityynyjä -40 %**. Tyynyn ostajille maksuton UNI-kurssi alkusyksystä.

Maikki ja Fysio-Eskolan henkilökunta

Fysio-Eskola
Fysioterapia- ja KehäKeskus
KunnonKauppa


KARJALOVE
Merkki paikallisuudesta.

Hinnat syksy 2023 9.8.-22.12.2023

MA	20 krt 330 €	päiväryhmä 250€
TI	19 krt 313,5 €	päiväryhmä 237,5 €
KE	19 krt 313,5 €	päiväryhmä 237,5 € (ei 6.12.)
TO	20 krt 330 €	päiväryhmä 250 €
PE	20 krt 330 €	päiväryhmä 250 €
LA	18 krt 297 €	(ei 4.11.)

Kertakäynnin hinta 19 €.

Ryhmäetu: toinen vakit. ryhmä -50%, puolisoetu -10%.
Liikuntaeduista käy Smartum, Eazybreak, EPassi, Tyky-online ja Edenred.
Mahdollisuus myös kk-eriin. Erään 4,- toimistomaksu.
Eräpäivät jos 2 erää: 1. elokuussa, 2. lokakuussa.
Muutoin syyskuussa.

Aktivoivan fysioterapian ryhmät:

Kehonhuolto - "Vetreyttä ja vireyttä": liikkuvuutta ja lihasten elastisuutta. Helppo aloitusryhmä, toipilaille tai muun aktiivisen harjoittelun lisäksi.

Physiofit - "Hiki, hymy ja hallinta": hypytöntä liikuntaa musiikin tahdissa.

Toiminnallinen harjoittelu - Funktionaalinen, eli toiminnallinen kuntopiiri, eril. välineillä kehoa monipuolisesti kehittävä tunti.

PhysioPilates/KehonHallinta - "Vahva keskivartalo": Ryhtiä ja hallintaa sekä liikkuvuutta kehoon.

Jomon- Shindo-rentoutus - Jomon-Shindo kehotyöskentely (rekist. menetelmä). Ryhmässä keskitytään venytyksiin, syvähengitykseen ja rentoutukseen Shindo meridiaanivenyttelyillä ja Jomon kiertoilikeillä.

Kunnon laiteharjoittelu - "OleTREENI": ryhmässä ohjastui tapahtuva kuntosaliharjoittelu, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely.

SenioriVOIMA: Ikäihmisten turvallinen ja tehokas lihasvoimaharjoittelu. Yhteinen alku- ja loppuverryttely.

VoimaLantio: Kaikki lähtee lantiosta: ryhtiä, hallintaa ja voimaa keskivartaloon. Mm. syvien vatsa- ja selkälihasten harjoittelua lantionpohjasta lähtien. Rauhallinen ja selkeä tunti, keskittyen myös hengitykseen ja lantion alueen rentoutumiseen.

SpiraaliStabilaatio: Spiraalimaisten lihasketjujen harjoittamista vastuskuminauhon avulla. Tavoitteena kierteävien lihasketjujen lisäksi syvien vatsalihasten vahvistaminen ja selän pitkittäisten ojentajalihasten rentouttaminen. Liikkuvuuden ja ryhdin parantaminen.

Senioreiden Ryhmä: Matalan kynnyksen harjoittelua, erityisesti alaraajojen voima ja tasapaino huomioiden.

Keskustassa, hissillisessä talossa. Ryhmä kokoontuu viikoittain, harjoittelussa painopiste alaraajojen lisäksi koko kehon toiminnallisuudessa. Helppo ja turvallinen tapa aloittaa harjoittelu yksilöllisesti ryhmässä fysioterapeutin ohjauksessa.

Teemakurssit:

SpiraaliStabilaatio: Opi SpiraaliStabilaation alkeet.

Harjoittelumuoto, jossa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhon. Tavoitteena on spiraalimaisten (kierteävien) lihastoimintaketjujen avulla parantaa liikkuvuutta sekä ryhtiä. 2h workshop 40,-

Pitävä Lantionpohja: Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. 5 kerran kurssin hinta 85,-

Selkä- ja olkapääkurssi: Kurssit sisältävät yksilöllisen alkututkimuksen (30 min) ja kuusi ryhmämuotoista tapaamiskertaa. Kurssien kesto on 12 viikkoa, hinta 190,-

Footbic: helppo, innostava ja äärimmäisen tehokas harjoittelumuoto pienryhmässä, jossa treenataan pehmeitä Footbic-palloja hyödyntäen. Footbic-jalkaterän kuntoutus, hinta 55,- sisältää pallot.

MiesKuntoon: Koko kehon voimaa pienryhmässä harjoitellen. Tehoa lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. 5 kerran kurssin hinta 85,-

Äitiyspilates raskaana oleville, 5 kerran kurssi ma klo 17.30. Kurssin harjoitteet kohdistuvat lantionpohjan ja keskivartalon alueelle tukien raskausaikaa sekä synnytykseen valmistautumista. Hinta 85,-

Äitiyspilates synnyttäneille, 5 kerran kurssi to klo 10. Kurssilla herätellään lantionpohjan lihaksia ja keskivartalon tukea sekä tehdään lempeitä liikkuvuus- ja rentoutusharjoitteita. Tarkoituksena on tukea koko kehon toiminnallisuutta. Kurssille voit tulla vauvan kanssa - voit myös tulla mukaan vaikka synnytyksestä olisi pidempi aika. Hinta 85,-

UNIKurssi: ratkaisukeskeinen kurssi, jossa käydään läpi unen vaiheet, laatu ja määrä. Keinoja nukahtamiseen sekä JomonShindo-rentoutus. Kesto 2,5h. Hinta 49,-

VIP-tunti, omatoiminen OleTREENI

Varaa harjoitteluaikat etukäteen.

= Oma avain, oma aika.

Treenikerta 11,-, hinta sis. alv 10 %.

Ohjelman teko 70,-