

*Hyvä alaraajojen kuormituksen linjaus ja tarkoituksenmukaiset omahoito-ohjeet polville ja lonkille tukevat kuormituskestävyyttä ja jalkojen hyvinvointia työssä. Ryhmässä on myös paikka voimaantua, saada vertaistukea ja oppia uutta.*

1.6.2020 mk/pa-p/ik

# Alaraajan nivelrikkoryhmä



**Alaraajaryhmän nivelrikkoryhmän tavoitteena on antaa tietoa ja tarkoituksenmukaisia ohjeita parantamaan alaraajojen toimintaa ja työkykyä.**

**Ryhmän sisältö muodostuu ryhmän tarpeista.**

**Ryhmän teemat:**

- Alaraajojen nivelten lihastuki ja hallinta
- Dynaaminen tasapaino ja työliikkeet
- Ergonomia
- Sopiva terveysliikunta
- Keskustelua
- Omahoito-ohjeet

## **Kenelle?**

- Ryhmä sopii työntekijälle, jolla on todettu nivelrikkoa lonkassa ja/tai polvessa ja joka ei ole tällä hetkellä fysioterapiassa
- On valmis sitoutumaan ryhmään kolme kertaa. Peruttamattomasta käynnistä laskutetaan.

## **Missä?**

- Ryhmä kokoontuu työterveydessä, Saimaankadun ryhmätilassa (Lahti-Sali) sekä Heinolan ryhmätilassa kolme kertaa tunnin kerrallaan. Tarkista seuraavan ryhmän alkamisajankohta ajanvarauksestamme.
- Ohjaajina toimivat vastaava tyofysioterapeutti Minna Kinnunen (Saimaankadun toimipiste) sekä tyofysioterapeutti Sakari Laamanen (Heinolan toimipiste).
- Ilmoittautuminen tapahtuu Työterveys Wellamo Oy:n ajanvarauksen kautta, kun työterveyshoitaja tai -lääkäri on tehnyt tarvearvion ryhmään osallistumisesta.
- Ota harjoitteita varten joustava asu

*Tervetuloa☺!*