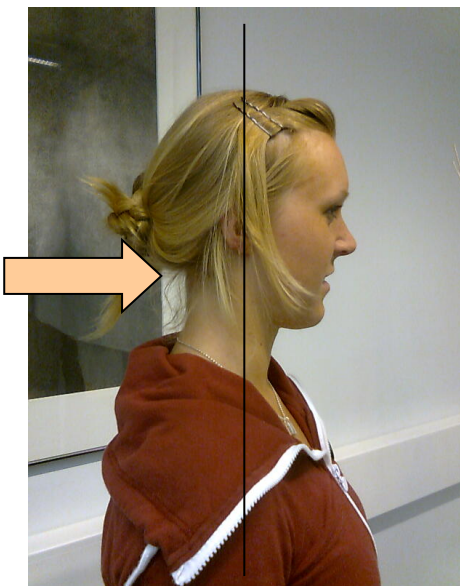


*Niskaryhmä on oppimisprosessi, missä voi parantaa niskan ja hartiarenkaan alueen työkykyä. Asiantuntijan opastuksella tehty harjoittelu mukavassa ryhmässä antaa turvallisia ja vaikuttavia keinoja omahoitoon.*

1.6.2020 mk/pa-pa/ik

# Niskaryhmä



Niskan omahoitoryhmän tavoitteena on antaa turvallisia ja helppoja ohjeita parantamaan niskan hyvinvointia ja siltä osin fyysistä työkykyä.

Ryhmän sisältö muodostuu ryhmän tarpeista.

## Ryhmän sisältöteemoja:

- Niskan lihastukea ja rentoutta parantavien liikkeiden harjoittelua
- Tietoa niskan rakenteesta ja toiminnasta
- Omahoitokeinoja työ huomioiden, tietoa työergonomiasta
- Tietoa terveystoiminnasta

## Kenelle?

- Ryhmä sopii työntekijöille, joilla on oireita niskan tai yläselän alueella ja joka ei ole tällä hetkellä fysioterapiassa.
- Halua oppia omahoidon kautta sopivia liikkeitä parantamaan niskan hyvinvointia ja vähentämään oireilua
- On valmis sitoutumaan ryhmään kolme kertaa. Peruuttamaton ajanvaraus laskutetaan.

## Miten ryhmään pääsee?

- Ryhmään voi osallistua kun työterveyshoitaja tai työterveyslääkäri on todennut tarpeen osallistua ryhmään.
- Ryhmän ohjaajana on työfysioterapeutti.
- Niskaryhmiä järjestetään Salpausselän, Saimaankadun, Heinolan ja Asikkalan toimipisteissä. Kysy tarkemmat alkamisajat ko. toimipisteidemme ajanvarauksesta.
- Varaa ryhmään mukaan joustavat vaatteet.

*Tervetuloa☺!*