

*Olkaryhmä tarjoaa oppimisprosessin, missä voi löytää keinoja huoltaa olka-
aluetta asiantuntevin ohjein ja
parantaa työkykyä sitä kautta.
Ryhmässä on turvallista harjoitella
mukavassa porukassa asiantuntijan
ohjauksessa.*

1.6.2020 pr/pa-pa/ik

Olkaryhmä fyysisen työn tueksi



- Olkaryhmän tavoitteena on antaa turvallisia ja tarkoituksenmukaisia omahoito-ohjeita parantamaan olkahartiarengasalueen hyvinvointia ja siltä osin fyysistä työkykyä.
- Ryhmän sisältö muodostuu ryhmän tarpeista.
- Ryhmän teemoja:
 - Olkaseudun lihastukea ja hallintaa parantavien liikkeiden ohjaus ja harjoittelu
- Ergonomia

Miten ryhmään pääsee?

- Ryhmä kokoontuu Saimaankadun toimipisteessä, Saimaankadun ryhmätilassa (Lahti-Sali).
- Ohjaajana toimii työfysioterapeutti Petri Riutto, fysiatri Jorma Parviainen on viimeisellä kerralla myös mukana.
- Ilmoittautuminen tapahtuu, kun työterveyshoitaja tai työterveyslääkäri on todennut tarpeen osallistua ryhmään.
- Ilmoittautuminen ryhmään on sitova. Peruuttamattomista ryhmäkerroista laskutetaan.
- Ota mukaasi joustava vaatetus harjoitteita varten.

Tervetuloa☺!