

*Selkärühmä tarjoaa keinoja huoltaa selkää asiantuntevin ohjein ja parantaa selän työkykyä sitä kautta. Ryhmässä on turvallista harjoitella mukavassa porukassa asiantuntijan ohjauksessa.*

1.6.2020 MK/ PA-P/ik

# Selkärühmä



**Selkärühmän tavoitteena on fyysisen työkyvyn tukeminen.**

**Ryhmän sisältö muodostuu ryhmän tarpeista.**

**Ryhmän teemoja:**

- Selän lihastukea ja liikkuvuutta parantavien liikkeiden harjoittelua, omahoito-ohjelma
- Työ- ja taukoliikkeiden huomiointi
- Ergonomia ja terveystoiminta selän tukena
- Palautumiskeinoja selän hyvinvoinnin avuksi

## Kenelle?

- Ryhmä sopii työntekijöille, joilla on oireita selän alueella ja joka ei ole tällä hetkellä fysioterapiassa
- Halua oppia omahoidon kautta sopivia liikkeitä parantamaan selän hyvinvointia ja siten fyysistä työkykyä
- Ilmoittautuminen ryhmään on sitova. Peruuttamattomista ryhmäkerroista laskutetaan.

## Miten ryhmään pääsee?

- Kysy tarkempi aikataulutieto oman toimipisteesi ajanvarauksesta. Selkärühmiä järjestetään Saimaankadun ja Salpausselän toimipisteissä. Ohjaajana toimivat vastaava tyofysioterapeutti Minna Kinnunen tai tyofysioterapeutti Riitta Marin.
- Ilmoittautuminen tapahtuu työterveyden ajanvarauksen kautta: 03 8811006, kun työterveyshoitaja tai työterveyslääkäri on todennut tarpeen osallistua ryhmään.

Tervetuloa 😊!