

*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.*

5.5.2022 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, Työterveys Wellamon tiloissa kolme kertaa tunnin kerrallaan. Tarkista seuraavan ryhmän alkamisajankohta ajanvarauksestamme.
- Ohjaajina toimivat työfysioterapeutit.
- Ilmoittautuminen tapahtuu Työterveys Wellamo Oy:n ajanvarauksen kautta, kun työterveyshoitaja tai -lääkäri on tehnyt tarvearvion ryhmään osallistumisesta.
- Ota harjoitteita varten joustava asu.

*Tervetuloa😊!*