

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

5.5.2022 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 Työterveys Wellamon tiloissa. Ohjaajana toimii työfysioterapeutti.
- Ilmoittautuminen tapahtuu työterveyden ajanvarauksen kautta: 03 8811006, kun työterveyshoitaja tai työterveyslääkäri on todennut tarpeen osallistua ryhmään.

Tervetuloa 😊!