

YTHS:n Oulun toimipisteen fysioterapiaryhmät syksyllä 2018

Syksyn 2018 fysioterapiaryhmät ovat yhden kerran ryhmiä.

Ryhvät pidetään YTHS:n fysioterapian ryhmätilassa,

os. Yliopistokatu 1 A, 2.krs.

Ryhvät ovat maksuttomia.

Peruuttamattomasta poisjäännistä veloitetaan 35 eur/kerta.

1. Selkäryhmä tiistaina 2.10.2018 klo 14.00 - 15.15

- Tässä ryhmässä opetellaan tunnistamaan lantionpohjan lihakset, lantion keskiasento ja vahvistamaan syvät lihakset. Soveltuu kaikille ja varsinkin alaselkäoireisille.

2. Niska-selkäryhmä tiistaina 9.10.2018 klo 14.00 - 15.15

- Opettelemme syvien lihasten vahvistamista, lantion ja keskivartalon hallintaa eri asennoissa, ryhdin korjaamista ja lihasten toimintajärjestyksen palauttamista. Opettelemme myös jalkojen kuormituksen ja alaraajojen linjauksen jotta lihasvoima kehittyy tasapainoisesti. Lopuksi rentoutusta lihaksille.

3. Kaveri hieronta maanantaina 15.10. 2018 klo 14.00 – 15.00

- Käydään läpi niska-hartia- ja puremalihakset.

4. Mobilisoiva selkäryhmä tiistaina 16.10.2018 klo 14.00 - 15.15

- Opettelemme ryhdin korjaamista ja selkärangan liikkuvuuden palauttamista mobilisoivin ja rentouttavien harjoituksin myös syvät lihakset aktivoiden. Lopuksi venytellään ja rentoudutaan.

5. Lihashuolto/fasciarullausryhmä tiistaina 23.10.2018 klo 14.00 - 15.15

6. Alaraajaryhmä torstaina 1.11.2018 klo 14.00 - 15.15

- Opettelemme jalkojen kuormitusta, vahvistamista ja omatoimista jalkaterän muokkaamista pallon avulla, alaraajojen linjausta sekä lihashuoltoa.

7. Lantion hallintaa ja lonkkanivelten liikkuvuutta lisäävät ja vahvistavat harjoitukset tiistaina 6.11.2018 klo 14.00 - 15.15

8. Narskuttelijoille ryhmä keskiviikkona 14.11.2018 klo 14.00 - 15.15

- Saat ryhmässä tietoa narskuttelusta ja hampaiden yhteen puremisesta, parentalihasten rentouttamista ja ohjausta omatoimisiin harjoituksiin. Lopuksi rentoutuminen.

9. Mobilisoiva selkäryhmä keskiviikkona 21.11.2018 klo 14.00 - 15.15

10. Narskuttelijoille ryhmä (kts. edellä) keskiviikkona 28.11.2018 klo 14.00 – 15.15

Sitovat ilmoittautumiset ryhmiin yleisterveyden ajanvarauksen kautta
puh. 046 710 1063

Opettele ja harjoittele turvallisesti juuri sinulle sopivassa tahdissa ja omien voimavarojesi mukaan.

