

# YTHS:n Oulun toimipisteen fysioterapiaryhmät syksyllä 2017

Syksyn 2017 fysioterapiaryhmät ovat yhden kerran ryhmiä.

Ryhmät pidetään YTHS:n fysioterapian ryhmätilassa, os. Yliopistokatu 1 A, 2.krs.

Ryhmät ovat maksuttomia. Peruuttamattomasta poisjäännistä veloitetaan 35 eur/kerta.

**1. Selkärühmä keskiviikkona 27.9.2017 klo 14.00 - 15.15**

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

**2. Niska-selkärühmä keskiviikkona 11.10.2017 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 kehitty tasapainoisesti. Lopuksi rentoutusta lihaksille.

**3. Mobilisoiva selkärühmä keskiviikkona 25.10.2017 klo 14.00- 15.15**

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

**4. Lihashuolto/fasciarullausryhmä keskiviikkona 4.10.2017 klo 14.00- 15.15**

**5. Alaraajaryhmä keskiviikkona 18.10.2017 klo 14.00- 15.15**

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

**6. Lantion hallintaa ja lonkkanivelten liikkuvuutta lisäävät ja vahvistavat harjoitukset keskiviikkona 1.11.2017 klo 14.00 15.15**

**7. Lihashuolto/fasciarullausryhmä keskiviikkona 8.11.2017 klo 14.00-15.15**

**8. Mobilisoiva selkärühmä keskiviikkona 15.11.2017 klo 14.00- 15.15**

**9. Narskuttelijoille ryhmä keskiviikkona 22.11.2017 klo 14.00- 15.15**

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

**10. Sovelletun rentouden ryhmä ke 29.11.2017 klo 14.00-15.15**

- Soveltuu kaikille ja varsinkin stressaantuneille ja hampaiden kiristelijöille

Sitovat ilmoittautumiset ryhmään yleisterveyden ajanvaraukseen  
puh. 046 710 1063

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

