

YTHS:n Oulun toimipisteen fysioterapiaryhmät keväällä 2019

Kevään 2019 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. Selkäryhmä ke 6.2.2019 klo 14.00 - 15.15

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

2. Narskuttelijoille ryhmä keskiviikkona 13.2.2019 klo 14.00 - 15.15

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

3. Niska-selkäryhmä ke 20.2.2019 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.

4. Mobilisoiva selkäryhmä keskiviikko 27.2.2019 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. Alaraajaryhmä keskiviikko 6.3.2019 klo 14.00 - 15.15

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

6. Lihashuolto/fasciarullausryhmä keskiviikkona 13.3.2019 klo 14.00 - 15.15

7. Lantion hallintaa ja lonkkanivelten liikkuvuutta lisäävät ja vahvistavat harjoitukset keskiviikkona 20.3.2019 klo 14.00 - 15.15

8. Narskuttelijoille ryhmä (kts. edellä) keskiviikkona 27.3.2019 klo 14.00 - 15.15

9. Mobilisoiva selkäryhmä keskiviikkona 3.4.2019 klo 14.00 - 15.15

10. Kehotietoisuus-rentoutuminen keskiviikko 10.4.2019 klo 14.00 -15.00

11. Kaverihieronta niska-hartia-alueelle keskiviikkona 17.4.2019 klo 14.00 - 15.00

**Sitovat ilmoittautumiset ryhmiin yleisterveyden ajanvarauksen kautta
puh. 046 710 1063**

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

