

YTHS:n Oulun toimipisteen fysioterapiaryhmät keväällä 2018

Kevään 2018 fysioterapiaryhmät ovat yhden kerran ryhmiä.

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

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

1. Selkäryhmä keskiviikkona 21.2.2018 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 keskiviikkona 28.2.2018 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. Mobilisoiva selkäryhmä tiistaina 13.3.2018 klo 14.00 - 15.15

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

4. Lihashuolto/fasciarullausryhmä keskiviikkona 21.3.2018 klo 14.00 - 15.15

5. Alaraajaryhmä tiistaina 27.3.2018 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 torstaina 12.4.2018 klo 14.00 - 15.15

7 Narskuttelijoille ryhmä tiistaina 17.4.2018 klo 14.00 - 15.15

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

8. Mobilisoiva selkäryhmä keskiviikkona 16.5.2018 klo 14.00 - 15.15

9. Narskuttelijoille ryhmä (kts. edellä) tiistaina 22.5.2018 klo 14.00 – 15.15

Sitovat ilmoittautumiset ryhmiin yleisterveyden ajanvaraukseen

puh. 046 710 1063

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

