

PALVELUT

- Fysiatrian erikoislääkärit
- Fysioterapia, Työfysioterapia
- Hieronta
- Akupunktio
- Ravintovalmennus
- LPG imurullaushoito lihasten rentoutukseen, kivun ja arpikudosten hoitoon
- Lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapia; virtsankarkailun hoito, vatsalihasten erkauman kuntoutus, äitiysfysioterapia
- Kuntosalihojaus
- Kuntotestit, kehoanalyysimittaus, hyvinvointimittaus
- Ravintovalmennus
- Yrityksille terveys- ja hyvinvointiluennot ja -kurssit
- Henkilökohtainen liikuntavalmennus, Treenix Treiner
- NLP- valmennus, Mindfulness

Fysioterapia asiakkaille fysioterapiahoidon aikana 1kk:n veloituseton kuntosalin ja liikuntaryhmien käyttöoikeus.

Treenix terveystklubi kurssit:

- Ahdas olkapää
- Niskaselkä
- Laatia lantionpohjaan
- Painonhallinta
- Rentoutus ja voimavara

Kaikkiin kursseihimme kuuluu veloituseton liikuntaryhmien ja kuntosalin käyttö kurssin ajan.

Kaikkien kurssiemme aikana mahdollisuus fysiatrin / lääkärin arvioon ja fysioterapeutin hoitoon.

Treenix
Hyvän olon tukikohta.



www.treenix.fi info@treenix.fi, puh. 0400 304 211,
Teollisuuskatu 8-12 C, Lappeenranta (Lappeenrannan
Prisman kiinteistössä)

TREENIXIN

OLKAPÄÄ KURSSI

Aktiivinen kurssi, joka soveltuu:

- Ahdasolka – oireyhtymää poteville
- Rotator cuff (kiertäjäkalvosin vauriot)
- Leikkausta edeltävänä valmennuksena tai leikkausten jälkikuntoutuksena

Ennaltaehkäisyä riskiryhmille:

- Ylävartalon huono ryhti
- Toistotyötä tekevät
- Staattiset työtehtävät, yläraaja toistuvasti hartiatason yläpuolella
- Toistuvat olkapäävaivat
- Olkapään vammat

Kurssin vastaava:

Fysioterapeutti Anni Hupli
anni.hupli@treenix.fi

P. 044 092 2642
Facebook: Tmi Anni Laihanen

Treenix
Hyvän olon tukikohta.

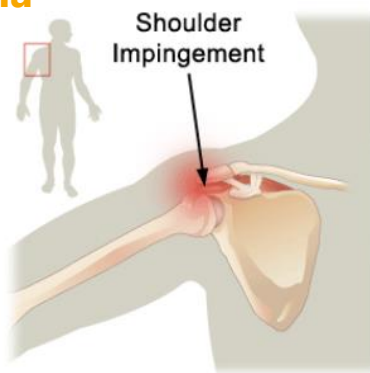
FYSIATRIA- JA FYSIOTERAPIAPALVELUT
LIIKUNTARYHMÄT | YKSILÖVALMENNUS | KUNTOSALI

Ahdas olkapää –oireyhtymä

Ahdas olkapää vaiva tarkoittaa olkalisäkkeen ja olkaluun välisen tilan ahtautta, jossa lihaksen jänne ja/tai limapussi joutuvat hankaukseen ja tulehtuvat.

Pitkittyessään tulehdus ja hankaus aiheuttavat jänteeeseen osittaisia repeämiä.

Ahdas olkapää vaiva on yleisin olkapääkipun aiheuttaja 35-50 vuotiailla. Nuorilla ihmisillä ongelmaa aiheuttavat useimmiten olkapään alueen vammat ja epävakaat olkanivel.

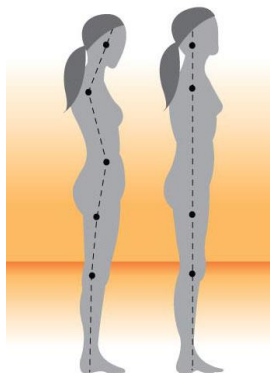


Olkapääkipun syyt

Hankaus ja tulehdus saavat alkunsa ryhtimuutoksista. Kumarainen, huono ryhti altistaa olkapään tulehdukselle sekä hermokudoksen ärsytykselle.

Ryhtimuutokset yhdistettynä staattisiin työtehtäviin tai liikkeisiin, joissa yläraajaa joutuu kannattelemaan tai toistuvasti nostamaan hartiatasoa yläpuolelle edesauttavat olkapääongelmien syntyä.

Muita syitä voivat olla hartiarenkaan ja olkanivelen toimintahäiriöt tai rakenteelliset muutokset.



Olkapääkipun oireet

Tyypillisiä oireita ovat lepo- ja yösärky, säteilevä kipu olkavarteen, liikerajoitus ja lihasheikkous. Vaikeus suorittaa hartiatasossa tai sen yläpuolella tehtäviä liikkeitä esimerkiksi pukeminen, riisuminen, hiusten pesu tai pallon heitto.

Olkapääkipujen hoito

Tutkimusten mukaan tehokas hoitokeino olkapäävaivoihin ja niiden ennaltaehkäisyyn on ohjattu sekä vähintään 3kk kestävä aktiivinen kuntoutus.

Tasapainoinen ja hallittu perusryhti hartiarenkaassa, riittävä yläselän ja olkanivelen liikkuvuus sekä lihasvoiman kehittäminen ovat kulmakiviä olkapään kuntoutuksessa.

Hyvän ryhdin merkitys korostuu hoidettaessa olkapään tai hermokudoksen kiputiloja sekä kyynärpää alueen oireita, joita voi esiintyä olkapää ongelmien yhteydessä. Olkapääleikkausten jälkeisessä kuntoutuksessa tärkeää on myös hyvä ryhti, olkapään tukilihasten tasapainoinen hallinta ja voima sekä riittävä yläselän ja olkanivelen liikkuvuus.



Olkapää kurssi sisältää:

- Fysioterapeutin alku- ja loppututkimus + palaute lääkärille
- 10 x harjoittelua ryhmässä 1h / vko olkapään kuntoutukseen erik. fysioterapeutin ohjaamana
- Kirjalliset kotiharjoitusohjeet
- TreeniXin kuntosalin ja liikuntaryhmien vapaa käyttö kurssin ajan
- Kysy mahdollisuutta työnantajan maksusitoumukseen

Kurssin hinta 400€ + alku- ja loppututkimus sekä palaute a' 70€

Kysy lisää ja tule mukaan!

Kohti ryhdikkäämpää elämää!

TreeniX
Hyvän olon tukikohta.