



Tarjoamme myös yksilöllistä fysioterapiaa työikäisille ja ikääntyneille:

- tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapia
- neurologinen fysioterapia
- ortopedinen fysioterapia
- ohjausta ja neuvontaa liikuntakyvyn tukemiseksi
- käytössämme on painokevennetyn kävelyn laitteisto **KYSY LISÄÄ!**

Harjulan  palvelut

Harjulan Setlementti ry
Harjulankatu 7, 15150 Lahti
p. 03 8725 130
www.harjulan.fi

Meidät löytää myös



Fysioterapiaryhmät Kevät 2019



Tule fysioterapeutin ohjaamiin ryhmiin kuntosalille tai altaalle

Fysioterapeutin ohjaamissa liikuntarajoitteisten ryhmissä tavoitteena on ikääntyneen liikuntakyvyn vahvistaminen. Terapeuttisella harjoittelulla pyritään turvalliseen ja itsenäiseen liikkumiseen.

Neuro-ryhmät

Ryhmät sopivat ikääntyneille, joiden liikuntakyky on rajoittunut iän, eri sairauksien tai huimauksen vuoksi. Ryhmissä harjoitellaan lihasvoimaa, tasapainoa ja kävelykyvyn ylläpitämistä.

Ryhmät soveltuvat myös henkilöille, jotka käyttävät liikkumiseen apuvälineitä.

Torstai klo 12.00-13.00 kuntosalilla

10.1.-18.4.2019
125 €/15 kertaa



Ohjattu ryhmä
vain 8,30 €/
kerta

Orto-ryhmät

Fysioterapiaryhmä soveltuu henkilöille, jotka ovat olleet polven tai lonkan tekonivelleikkauksessa, nivelrikkoa sairastaville ja leikkausta odottaville. Asiakas saa tietoa tekonivelleikkauksen jälkeen tehtävistä harjoituksista, niiden määrästä sekä merkityksestä leikkauksesta toipumiseen.

Maanantai klo 12.00-13.00 kuntosalilla

7.1.-15.4.2019
125 €/15 kertaa

Keskiviikko 12.30-13.15 altaalla

9.1.-17.4.2019
140 €/15 kertaa

Liikunnasta
voimaa

