



Kainuun sote

LIIKUNTANEUVONTA

Onko verenpaineesi tai sokeriarvot koholla? Onko painosi noussut? Vaivaako nivelrikko polvessa? Onko lääkäri kehoittanut sinua aloittamaan liikunnan, mutta et tiedä miten aloittaa?



Liikunnan lisääminen on keskeinen elintapamuutos, joka auttaa useiden pitkäaikaissairauksien hoidossa, kuntoutuksessa ja ennaltaehkäisyssä.

Neuvoja liikumisen aloittamiseen voit saada maksuttomasta liikuntaneuvonnasta. Elintapamuutokseen tähtäävää liikuntaneuvontaa toteutetaan yksilöllisenä tai ryhmämuotoisena. Liikuntaneuvonta onnistuu myös video/etäyhteydellä. Voit esim. saada ohjausta omatoimisen harjoittelun aloittamiseen vesiliikunnassa tai kuntosalilla.

Liikuntaneuvontaan et tarvitse lääkärin lähetettä ja se sopii myös lapsiperheille.

Liikuntaneuvonta vastaanotolle pääsee Hyrynsalmen, Kajaanin, Kuhmon, Paltamon, Ristijärven, Sotkamon ja Suomussalmen terveysasemilla. Liikuntaneuvonta onnistuu myös etäyhteyden kautta.



OTA YHTEYTTÄ:

LIIKUNTANEUVONTA p. 0447101422, (5.10. alkaen myös 0447101298)

Voit ottaa yhteyttä myös omasoten kautta: <https://omasote.kainuu.fi>

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä
Kuntoutuspalvelut, fysioterapia ja fysioterapiapalvelut

Liikuntaneuvonta kurssitarjonta *Syksy 2020*



Kainuun sote

Kurssien tavoitteena on päästä alkuun omatoimisessa harjoittelussa/liikumisessa. Kurseilta saat kirjalliset ohjeet liikeharjoitteisiin. Kurssit toteutuvat pienryhmissä (3-7hlöä). Jos tarvitset apua liikkumisessa, pukeutumisessa - tarvitset oman avustajan mukaan.

ILMOITTAUTUMINEN: LIIKUNTANEUVONTA p. 0447101422 tai <https://omasote.kainuu.fi>

Voima- ja tasapainokurssi Pääterveysasema, fysioterapia

Kurssilla opetellaan jalkojen voimaa ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Tämä kurssi sopii myös apuvälinettä liikkumisessa käyttävälle. Soveltuu hyvin omaisen ja avustettavan yhteiseksi kurssiksi. Ohjausajat: torst klo 9.55 -10.40, 10.55 -11.40 ja 12.05 -12.50 (sopivat Pikkupeten aikatauluihin). Sisältää 7 ohjauksetta.

1. Kurssi 8.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11. ja 19.11.

Polvi-lonkka -kurssi vedessä Kaukavesi

Kurssilla opetellaan polven ja lonkan liikeharjoitteita vedessä, jotka ovat tärkeitä nivelrikon hoidossa. Sisältää 4 ohjauksetta.

Joka kuukausi alkaa uusi kurssi.

Hinta: uintimaksu Kaukavedelle jokaiselta käyntikerralta.

Ke klo 12.15-13.00 Kurssin aloituspäivämäärät: 16.9. / 21.10. / 18.11. / 16.12.

Ma klo 12.15-13.00 Kurssin aloituspäivämäärät: 19.10. / 16.11. / 14.12.

Polvi-lonkka -kurssi Pääterveysasema, fysioterapia

Kurssilla opetellaan polven ja lonkan liikeharjoitteita, jotka ovat tärkeitä nivelrikon hoidossa. Sisältää myös harjoitteita lattialla. Jos lattialle meno on hankalaa, voit kurssilla tehdä harjoitteet myös hoitopöydän päällä (ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä). Kurssi aloitetaan luennolla 1. kerralla.

Torstai klo 8.30 -9.15 (5 kertaa)

1. Kurssi. 17.9., 24.9., 1.10., 8.10. ja 15.10.

2. Kurssi 22.10., 29.10., 5.11., 12.11. ja 19.11.

Niska-hartia -kurssi Kajaanihalli

Kurssilla opetellaan niska-hartiaseudun liikkuvuus- ja vahvistavia harjoitteita. Sisältää luennon 1. kerralla.

Perjantai klo 9.30-10.30 (5 kertaa)

1. Kurssi 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. ja 30.10.

2. Kurssi 6.11., 13.11., 20.11., 27.11. ja 4.12.

Selkäkurssi Kajaanihalli

Kurssilla opetellaan selän liikkuvuus- ja keskivartalon sekä lantiota ympäröivien lihasten vahvistavia harjoitteita. Sisältää luennon

1. kerralla. Perjantai klo 12 -13 (5 kertaa)

1. Kurssi 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. ja 30.10.

2. Kurssi 6.11., 13.11., 20.11., 27.11. ja 4.12.

