

## Kenelle kurssi on tarkoitettu?

- sinulla on pitkittyneitä (yli 3 kk) tukirangan oireita joko niskan, hartiaseudun, selän ja/tai polvi-, lonkkanivelen alueella
- olet työssä tai suuntaat työelämään (työnhakija, opiskelija tai sairauslomalla/kuntoutustuella)
- sinulle soveltuu aktiivinen ryhmämuotoinen kuntoutus
- olet jo kokeillut itsehoitoja, mutta ne eivät ole olleet riittävät
- haluat parantaa toiminta- ja työkykyäsi ja olet valmis elämäntapamuutoksiin

## Mikä on tavoite?

Tavoitteena on antaa sinulle:

- keinoja parantaa toiminta- ja työkykyäsi
- tietoa ja taitoa itsehoitoon
- keinoja kivunhallintaan ja omien voimavarojen käyttöönottoon
- keinoja aktivoitua palvelu- ja tukiverkostojen käyttöön sekä jatkotoimenpiteiden toteuttamiseen.

## Miten se toteutetaan?

Kurssi toteutetaan 10 hengen ryhmissä. Se on jaksotettu kolmeen jaksoon ja kokonaiskesto on 9 kuukautta.

Voit itse valita osallistutko laitos- vai avomuotoisesti.

KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

kotiharjoittelu



KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

kotiharjoittelu



KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

## Mikä on kurssin sisältö?

Kurssi on aktiivista ryhmämuotoista kuntoutusta sisältäen:

- erilaisia liikuntaryhmiä: kehonhallintaa, allas- ja niska-hartiajumppaa, kuntosaliharjoittelua sekä venyttely- ja rentoutusharjoituksia
- tietoa ja ohjausta: tukirangan rakenteesta ja itsehoidosta, kivusta ja kivun hallinnasta, terveellisestä ravinnosta, omista voimavaroista ja henkisestä hyvinvoinnista sekä työssä jaksamisesta
- motivointia ja tsemppausta omaharjoitteluun

Kuntoutusjaksot sisältävät työryhmään kuuluvien asiantuntijoiden yksilöllisiä tutkimuksia ja haastatteluja.

Kurssilla kokeillaan eri liikuntamuotoja, ohjataan liikkumaan oikein ja autetaan löytämään itselle sopiva liikuntamuoto.

## Ketkä sitä toteuttavat?

Työryhmä: lääkäri, kaksi fysioterapeuttia ja terveydenhoitaja.

Lisäksi asiantuntijoina: sosiaalityöntekijä/sosionomi, ravitsemusterapeutti, työfysioterapeutti, liikuntaneuvoja ja psykologi.

## Miten kurssille pääsee?

Keskustele hoitavan lääkärin esim. työterveyslääkärin kanssa oireistasi ja kuntoutustoiveistasi. Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutushakemuslomake (KU 132). Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto kuntoutustarpeesta (B-lausunto). Päätös kurssille valinnasta tehdään Kelassa.

**Kustannukset:** Kuntoutuskurssi on Kelan järjestämää kuntoutusta ja on osallistujalle maksuton. Matka- ja ansionmenetykskorvaukset tulevat Kelan säädösten mukaan.

## Kysy lisää

**linjavastaava Marja Yliniva**  
puhelin 044 7650 463  
[marja.yliniva@lapinkuntoutus.fi](mailto:marja.yliniva@lapinkuntoutus.fi)



**Lapin Kuntoutus Oy**  
Kuntotie 1, 96400 Rovaniemi  
puhelin (016) 3329 111  
[www.lapinkuntoutus.fi](http://www.lapinkuntoutus.fi)



Inspecta Sertifiointi Oy

23.4.2018 HKa/ht

## TULES-kurssit

kuntoutusta työelämässä oleville  
tuki- ja liikuntaelin oireisille



### SELKÄOIREISTEN nro 65875

- 1. jakso 13.08. - 17.08.2018 5 vrk
- 2. jakso 26.11. - 30.11.2018 5 vrk
- 3. jakso 06.05. - 10.05.2019 5 vrk

### POLVI-, LONKKANIVELOIR. nro 65876

- 1. jakso 08.10. - 12.10.2018 5 vrk
- 2. jakso 18.02. - 22.02.2019 5 vrk
- 3. jakso 10.06. - 14.06.2019 5 vrk