

## Kenelle kurssi on tarkoitettu?

- sinulla on pitkittyneitä (yli 3 kk) tukirangan oireita joko niskan, hartian, selän ja/tai polvi-, lonkkanivelen alueella
- sinulle soveltuu aktiivinen ryhmämuotoinen kuntoutus
- olet jo kokeillut itsehoitoja, mutta ne eivät ole olleet riittävät
- haluat parantaa toimintakykyäsi ja olet valmis elämäntapamuutoksiin

## Mikä on tavoite?

Tavoitteena on antaa sinulle:

- keinoja parantaa toimintakykyäsi
- tietoa ja taitoa itsehoitoon
- keinoja hallita kipua ja ottaa käyttöön omia voimavarojasi
- 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.

KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

kotiharjoittelu



KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

kotiharjoittelu



KUNTOUTUSJAKSO  
5 vrk

## Mikä on kurssin sisältö?

Kurssi on aktiivista ryhmämuotoista laitospohjaista kuntoutusta.

Se sisältää:

- 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

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 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 järjestämä 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



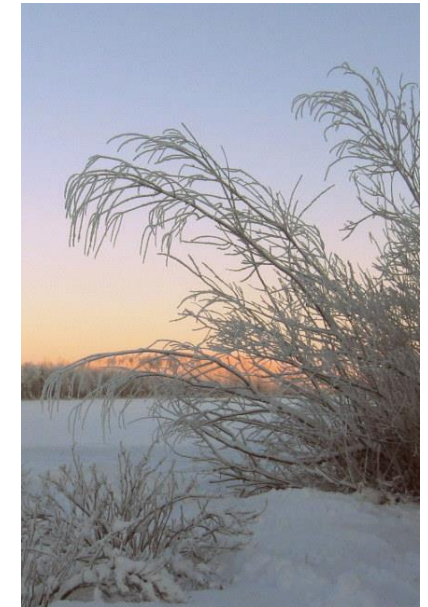
**Lapin Kuntoutus Oy**  
Kuntotie 1, 96400 Rovaniemi  
puhelin (016) 3329 111  
[www.lapinkuntoutus.fi](http://www.lapinkuntoutus.fi)



Inspecta Sertifiointi Oy

## TULES-kurssit

kuntoutusta  
tuki- ja liikuntaelin oireisille  
työelämästä poissaoleville



**KURSSI nro 69789**

- 1. jakso 12.11. - 16.11.2018 5 vrk
- 2. jakso 18.03. - 22.03.2019 5 vrk
- 3. jakso 05.08. - 09.08.2019 5 vrk