

## Kenelle kurssi on tarkoitettu?

- o henkilöille, joilla on asianmukaisesti diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian tai yläraajan tules-sairaus tai alaraajan suurten nivelten sairaus (polvi, lonkka, nilkka)
- o tules-oireilua on kestänyt yli 3 kk ja tarpeelliset tutkimukset on tehty
- o hyötty aktivoivasta ryhmäkuntoutuksesta sekä toiminnallisista harjoituksista
- o työ-/opiskelu- tai toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa työssä ja/tai arkipäivän toiminnoissa selviytymistä
- o työ voi aiheuttaa fyysistä kuormitusta ja ergonomisia ongelmia
- o sinulla voi olla oireisiin liittyvää psyykkistä kuormitusta
- o on motivoitunut parantamaan toiminta- ja työkykyä ja olet valmis elämäntapamuutokseen

## Kuntoutuksen tavoite

- Tavoitteena on antaa sinulle:
- o keinoja parantaa toiminta- ja työkykyäsi
  - o tietoa ja taitoa itsehoitoon
  - o keinoja kivunhallintaan ja omien voimavarojen käyttöönottoon
  - o keinoja aktivoitua palvelu- ja tukiverkostojen käyttöön sekä jatkotoimenpiteiden toteuttamiseen.

## Miten se toteutetaan?

Kurssi on aktiivista ryhmämuotoista päivä-kuntoutusta. Kuntoutuksen alussa on 3 kokopäiväistä kuntoutuspäivää, jonka jälkeen on 10 käyntikertaa 2 - 3 viikon välein. Käyntikerrat ovat kestoaltaan 4 tuntia. Lopussa on 2 kokopäiväistä kuntoutuspäivää.

KUNTOUTUSJAKSO  
3 vrk

kotiharjoittelu



10 KÄYNTIKERTAA  
4 tuntia/päivä  
2 - 3 viikon välein

kotiharjoittelu



KUNTOUTUSJAKSO  
2 vrk

## Kurssin sisältö

Suurin osa toiminnasta tapahtuu ryhmässä, mikä mahdollistaa vertaistuen sekä aktiivisen osallistumisen.

Kuntoutus sisältää:

- o toiminnallisia fyysisiä harjoitteita kuten kehonhallintaa, allas- ja niska-hartiajumpaa, kuntosaliharjoittelua sekä venyttely- ja rentoutusharjoituksia
- o tietoa ja ohjausta tukirangan rakenteesta ja itsehoidosta, kivusta ja
- o kivunhallinnasta, terveellisestä ravinnosta ja painonhallinnasta
- o tukea työn hallinnantunteen vahvistamiseen, ergonomiohjaus niin työssä kuin vapaallakin

## Ketkä sitä toteuttavat?

Työryhmä:

- o lääkäri
- o kaksi fysioterapeuttia
- o sairaanhoitaja

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).

**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)



15.11.2018 HKa, MY / ht

## TULES-avokurssit

kuntoutusta työelämässä oleville  
tuki- ja liikuntaelin oireisille



### AVOKURSSI nro 71533

1. jakso 25.03. - 27.03.2019 3 vrk

2. jakso 11.11. - 12.11.2019 2 vrk

Käynnit: 10.4, 2.5, 14.5, 31.5, 20.6, 2.8, 12.8, 9.9, 26.9. ja 14.10.2019

### AVOKURSSI nro 71534

1. jakso 17.06. - 19.06.2019 3 vrk

2. jakso 17.02. - 18.02.2020 2 vrk

Käynnit: 1.8, 20.8, 24.9, 15.10, 29.10, 26.11, 10.12.2019 ja 2.1, 21.1 ja 4.2.2020

### AVOKURSSI nro 71535

1. jakso 09.09. - 11.09.2019 3 vrk

2. jakso 29.04. - 30.04.2020 2 vrk

Käynnit: 3.10, 16.10, 31.10, 28.11, 19.12.2019 ja 3.1, 23.1, 6.2, 27. 2 ja 31.3.2020

### AVOKURSSI nro 71536

1. jakso 13.11. - 15.11.2019 3 vrk

2. jakso 03.08. - 04.08.2020 2 vrk

Käynnit: 3.12.2019 ja 7.1, 10.2, 28.2, 17.3, 2.4, 27.4, 26.5, 9.6 ja 29.6.2020



Inspecta Sertifiointi Oy