

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 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). 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



Lapin Kuntoutus Oy
Kuntotie 1, 96400 Rovaniemi
puhelin (016) 3329 111
www.lapinkuntoutus.fi



Inspecta Sertifiointi Oy

TULES-kurssit

kuntoutusta työelämässä oleville
tuki- ja liikuntaelin oireisille

SELKÄOIREISTEN nro 71637

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. jakso 11.02. - 15.02.2019 | 5 vrk |
| 2. jakso 13.05. - 17.05.2019 | 5 vrk |
| 3. jakso 28.10. - 01.11.2019 | 5 vrk |

NISKA- JA HARTIAOIR. nro 71636

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. jakso 11.03. - 15.03.2019 | 5 vrk |
| 2. jakso 23.09. - 27.09.2019 | 5 vrk |
| 3. jakso 16.12. - 20.12.2019 | 5 vrk |

POLVI-, LONKKANIVELOIR. nro 71640

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. jakso 20.05. - 24.05.2019 | 5 vrk |
| 2. jakso 30.09. - 04.10.2019 | 5 vrk |
| 3. jakso 20.01. - 24.01.2020 | 5 vrk |

SELKÄOIREISTEN nro 71638

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. jakso 16.09. - 20.09.2019 | 5 vrk |
| 2. jakso 09.12. - 13.12.2019 | 5 vrk |
| 3. jakso 25.05. - 29.05.2020 | 5 vrk |

SELKÄOIREISTEN nro 71639

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. jakso 21.10. - 25.10.2019 | 5 vrk |
| 2. jakso 03.02. - 07.02.2020 | 5 vrk |
| 3. jakso 08.06. - 12.06.2020 | 5 vrk |

NISKA- JA HARTIAOIR. nro 73884

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. jakso 18.11. - 22.11.2019 | 5 vrk |
| 2. jakso 30.03. - 03.04.2020 | 5 vrk |
| 3. jakso 10.08. - 14.08.2020 | 5 vrk |