

Lihastautiliiton etäfyysioterapiaryhmä

Lihastautiliitossa alkaa fysioterapeutin ohjaama omatoimisen harjoittelun valtakunnallinen etäryhmä

Jakso sisältää 5 etäyhteyden kautta toteutettavaa ryhmäfyysioterapiakertaa sisältäen ohjattua harjoittelua. Lisäksi jokaisella kerralla kuullaan fysioterapeutin tietoisuus lihastauteihin ja arjen apuihin liittyvistä asioista.

Omatoiminen harjoittelu on tärkeä osa fyysisen toimintakyvyn ylläpidossa. Jakson tavoitteena on tutustua toimintakykyä tukevaan omatoimiseen harjoitteluun sekä innostaa ja auttaa jatkamaan harjoittelua myös ilman ryhmää.

Jakson hinta on 75 euroa henkilöltä ja se on tarkoitettu kaikille lihastautia sairastaville nuorille, työikäisille ja ikäihmisille, jotka kykenevät seisomaan tuen varassa.

Jaksoa varten tarvitset vähintään tietokoneen, jossa on nettiyhteys ja kaiuttimet. Ohjaus tapahtuu Teams-ohjelman välityksellä, mutta ei vaadi ohjelman asentamista.

Aikataulu ja tietoisuuksien aiheet

Tiistai 18.2.2025 kello 16-17
o Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu

Tiistai 25.2.2025 kello 16-17
o Hengitys

Tiistai 4.3.2025 kello 16-17
o Palautuminen ja rentoutuminen

Tiistai 11.3.2025 kello 16-17
o Arjen aktiivisuus ja apuvälineet

Tiistai 18.3.2025 kello 16-17
o Kipujen hallinta

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen sähköisesti Lyytin kautta 9.2.2025 mennessä,
https://www.lyyti.fi/reg/Eta_FT_ryhma

Jakson maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse erillinen ohje etäyhteyden muodostamiseen liittyen.

Osallistujat saavat kustakin kuntoutuskerasta erillisen yhteyslinkin omaan sähköpostiosoitteeseen kuntoutuskertaa edeltävänä päivänä.

Linkki aukeaa jokaisena kertana 15 min ennen kuntoutuksen alkua, jotta osallistujat voivat varmistaa toimivan yhteyden.