



Ennakoi ja ennaltaehkäise huolenpitopalvelullamme

Syksy yrittää tehdä tuloaan ja liukkautta odotellessa on hyvä aika valmistautua tulevaan talveen ja kehittää tasapainoaan ja näin ehkäistä kaatumisia.

Alaraajojen voima ja nivelten liikkuvuudet ovat keskeisiä tasapainon ja kehon toimintakyvyn kannalta. Huolenpitopalvelumme on hyvä keino kehittää ja ylläpitää omaa toimintakykyään, esim. kerran kuukaudessa tapahtuvine hoito- ja harjoitetaapaamisineen.

KELA korvaa fysioterapiaa neljä kertaa vuodessa a`15 euroa, joten 45 minuutin käynnille jää omavastuuksi 65€ ja palvelullamme saat joka viidennen kerran puoleen hintaan. Lääkärin lähetettä et tarvitse, joten ajan voit varata kätevästi verkkosivujemme kautta **omtkeskus.fi** tai soittamalla p. [03 223 5566](tel:032235566).

Huolenpitopalvelumme on myös oiva tapa ylläpitää toimintakykyä kroonisissa vaivoissa, kuten selän tai niska-hartiaseudun jännitystiloissa, toistuvissa päänsäryissä ja migreenissä tai vaikkapa nivelrikossa.

Olette meillä hyvissä käsissä.

Jouko Nuuttila,

OMT-fysioterapeutti

Tampereen OMT-Keskus Oy, tj

AKUUTTI-PALVELU

Akuutti-palvelussamme asiakkaat pääsevät joko samana tai viimeistään seuraavana arkipäivänä

fysioterapeutin vastaanotolle äkillisen TULE-
ongelman ilmaantuessa.

Nopea hoitoon pääsy lyhentää ja usein poistaa sairausloman tarpeen.

Kuten urheilussa, tukiteippaukset, kipuhoidot ja
manuaalisen terapian eri muodot sekä yksilölliset
harjoitteet ovat keskeinen osa nopeaa kuntoutumista ja oireiden lievittymistä
sekä uusiutumisen ehkäisemistä.

Iso osa TULE- vaivojen oireista kyllä paranee itsestään, mutta varsinainen syy
saattaa usein jäädä ”kytemään” pinnan alle ja aiheuttaa toistuvia ongelmia.
Keho voi olla oireeton ja kivuton, mutta huonot kompensatoriset liikemallit ja
kehonkäyttö ovat jääneet uudeksi normaaliksi.

Aika ja lepo eivät itsestään kehitä toimintakykyä tai esim. rasitusvamman
uusiutumisalttiutta. Aika jolloin ollaan toipilaana sairauslomalla tulevat kalliiksi
niin yksilölle, työnantajalle kuten myös koko yhteiskunnallekin.

VARAA AIKA

ASiantuntija esittely

Tällä kertaa esittelemme
urheilufysioterapeutti **Mikko Nuuttilan**. Mikko on
työskennellyt urheilufysioterapeuttina ja fysio-
valmentajana jo yli 15 vuotta. Viimeisen kymmenen
vuoden aikana Mikko on toiminut talvet **Kiinan
lumilautamaajoukkueen fysiikkavalmentajana ja
fysioterapeuttina** sekä halfpipe-lumilautailun
kolminkertaisen **maailmanmestarin** fysiiona. Tällä
hetkellä suurin osa vuodesta kuluu ”kotona”
Tampereen OMT-Keskuksella.



Mikon toimenkuva on usein akuuttien, fysioterapialla hoidettavien TULE-
vaivojen ja -vammojen kuntouttamisessa, niin urheilijoilla kuin ”normaaleilla”
henkilöillä, mutta asiantuntemusta löytyy myös pidempään ja
tavoitteellisempaan valmennukseen.

Mikko vastaa pitkälti myös OMT-keskuksen kokonaisvaltaisesta toiminnan
kehittämisestä.

Mikon ajatuksia:

Urheilufysioterapeuttina autan ja varmistan monipuolisella osaamisellani ja
kokemuksellani urheilijoita palautumaan, ennaltaehkäisemään ja
kuntouttamaan kehonsa vamman jälkeen takaisin peli- ja suorituskuntoon.
Myös ”harrastajat” ovat tervetulleita vastaanotolleni saamaan vinkkejä
harjoittelunsa monipuolistamiseksi.

**”Oikea hoito ja harjoite, oikein suoritettuna, oikeaan aikaan on avain
kuntoutumiselle ja kehittymiselle”.**

**AKUUTTI-
PALVELU**

**HOITOON ARKISIN
24 TUNNIN SISÄLLÄ
YHTEYDENOTOSTA.**

POLVEN NIVELRIKKO

Polven nivelrikko on melko harvinainen alle 45-vuotiailla, mutta ikääntyessä melko yleinen liikuntakykyä häiritsevä ongelma. Lähes **joka kolmannella 75-vuotiaalla naisella** on jonkinasteinen polven nivelrikko. Naisilla nivelrikkoa esiintyy miehiä useammin. **Altistavia tekijöitä** tutkimusten mukaan ovat mm. ylipaino, vammat, polven virheasennot ja perimä.



Kulumamuutos ei kuitenkaan tarkoita sitä, että polvet välttämättä oireilisivat jollain tapaa. Kipuileva polvi kannattaa tutkituttaa ja jo ensioireisiin kannattaa tarttua.

Fysioterapia on osoittautunut monia muita lääkinällisiä hoitometodeja tehokkaammaksi. **Fysioterapia on kustannustehokas hoitomuoto** ja todettu vuoden seurannassa 30% paremmaksi kivun ja toiminnanhaitan vähentämiseksi, kuin esimerkiksi useasti käytetty kortisoni-injektio. Injektio voi joissain tapauksissa oikein laitettuna lievittää oireita hetkellisesti kivuliaassa nivelessä, mutta toimintakyvyn ylläpito edellyttää tämän lisäksi säännöllistä harjoittelua.

Fysioterapian tulisi sisältää kohdennetut **manuaaliset hoidot**, kuten faskia- ja lihaskäsittelyt, nivelmobilisointi sekä yksilölliset liike- ja liikkuvuusharjoitteet. Akupunktiolla on saatu myös hyviä tuloksia kivun lievityksessä. Kuormituksen hallinta sekä oikeanlaiset ja aikaiset harjoitteet ovat kuntoutumisen kannalta myös keskeisiä.

Kulumamuutokset eivät toki poistu polvesta, mutta hyvä lihasvoima ja hallinta ovat nivelen toiminnan kannalta ensiarvoisen tärkeitä. **Rappeutunutkin polvinivel voi olla täysin kivuton** ja toiminnanhaitta erittäin vähäinen.

Olemme jo pitkään julkaisseet somessa (FB ja YouTube) lyhyitä "hoitovinkkivideoita". Katso linkistä lisää.

OMT-Keskuksen Youtube kanava

**Tervettä ja liikunnan iloa
syksyyn uutiskirjeemme
lukijoille!**



Toivottavat

OMT-Keskuksen fysioterapeutit

Tampereen OMT-Keskus Oy

Satakunnankatu 18B, 4.krs

Tampere, Finland

+358 3 223 55 66

www.omtkeskus.fi

omt@omtkeskus.fi

You received this email because you signed
up on our website or made purchase from
us.

[Unsubscribe](#)

