



Pohjois-Karjalan  
Selkähdistys ry

# JÄSENKIRJE 2 /2019



**Vuokatti kesällä 9.6.2019 lämpötila 28 astetta**

## RYHTI JA SELKÄ

Viime aikoina olen miettinyt entistä enemmän omallakin kohdallani sitä, mikä merkitys ryhdillä on tuki- ja liikuntaelinten hyvinvoinnissa. Miten kannan kehoani läpi elämän? Miten liikun? Miten istun? Miten nukun? Jne.. Toimintamme painottuvat niin työtehtävissä kuin vapaa-ajankin harrastuksissa usein etukumaraan asentoon, mitkä altistavat huonolle ryhdille. Useat sosiaaliset tilanteet ohjaavat kurkottamaan päätä eteenpäin ja pyöristämään selkää.

Jo pään asennolla on suuri merkitys ryhdille. Pää painaa noin 4,5-5 kiloa. Jos pää työntyy vuosikausia eteenpäin, selkärangan lisätaakka kasvaa. Yläselkä painuu helposti kasaan ja jäykistyy, mikä altistaa niskan ja alaselän kivuille. Leuan asento kuuluu olla alaspäin kohti rintaa niin, että niskaniamat suoristuvat ja pää jää hartioiden väliin. Myös ristiselän kohdalla oleva luontainen lannenotko pitäisi säilyä istuessa, kävellessä tai tavaroita nostellessa. Äkillinen liike voi aiheuttaa noidannuolen selän pehmytkudoksiin. Selkäongelmienkin taustalta voi löytyä pidempään jatkunut huono ryhti ja jäykkä ranka.

Ryhtiä alentavia tekijöitä voi tarkastella myös arjen toimintojen näkökulmasta. Käytänkö nukkuessani liian korkeaa tyynyä, nousenko sängystä aina samalle puolelle, käytänkö jatkuvasti korkokenkiä, pidänkö olkalaukkaa aina samalla olalla, istunko tietokoneen ääressä pää eteenpäin työntyneenä ja yläselkä pyöreänä, istunko pitkään ilman ristiselän tukea, teenkö puutarhatöitä jatkuvasti samalta puolelta, kävelenkö köpötellen tai pää etukenossa, harrastanko liikuntaa, jossa unohtuu selkälihakset, vartalon kierrot ja syvät vatsalihakset.

Lihasten epätasapaino, lihasheikkous ja lihaskireys heikentävät ryhtiä. Kireät reiden etupuolen lihakset ja kireät rintalihakset altistavat ryhdin kasaan painumiselle. Lihakset tarvitsevat sekä vahvistamista että venyttämistä pitääkseen verenkierron hyvänä ja rangan liikkuvana. Tärkeää on harjoitella monipuolisesti, ei pelkästään vatsalihaksia vaan myös selän ja keskivartaloa tukevia syviä vatsalihaksia. Myös lantionpohjan lihakset ovat osa hyvää ryhtiä niin naisilla kuin miehilläkin. Rintarankaan kohdistuvat kierto liikkeet auttavat yläselkää pysymään ryhdikkäänä ja liikkuvana.

Seuraavilla muutamilla käytännön vinkeilläkin voit edesauttaa ryhtiä pysymään hyvänä.

- \* Käytä nukkuessasi sinulle sopivaa tyynyä.
- \* Venytele vuoteessa ennen kuin nouse ylös. Nouse ylös vatsalihaksilla rullaten.
- \* Satulatuolia ja jalkatukea työpöydän alla kannattaa kokeilla, jos joudut istumaan pitkiä aikoja.
- \* Tarkista, että selän notko säilyy istuessasi ja/tai autolla ajaessasi.
- \* Tauota pitkäaikaista istumista esim. 15 minuutin välein tai nouse ylös aina, kun se on mahdollista.
- \* Kävele rennosti ja ryhdikkäästi kunnon askelilla pakaralihaksia käyttäen. Muista kantaisku ja varvastyöntö.
- \* Harjoita ja huolla kehoasi monipuolisesti ja säännöllisesti.

Ryhdin korjaamisella tuskin parannetaan kaikkia selkä- tai niskaongelmia mutta kannattaa ko- keilla, mikä vaikutus sillä on, kun ojennat itsesi hyvin, hengität syvään ja rauhallisesti. Hyvä ryh- ti mahdollistaa myös kehon tasapuolisen kuormittamisen. Yhdistyksemme syksyn tarjonnasta- kin löytyy harjoitteluun monenlaisia mahdollisuuksia. Siispä toivon teille ryhdikästä syksyä. Mennään loppuvuoteen ”rinta rottingilla” hyvässä mielessä!

Lisätietoa niin ryhdistä ja siihen vaikuttavista tekijöistä kuin harjoitusohjeistakin löydät myös [www.selkakanava.fi](http://www.selkakanava.fi).

Kiitos myös Leila Peiposelle alla olevasta rohkaisevasta ja kannustavasta vertaistukikirjoituksesta jäsenkirjeeseemme.

Tervetuloa mukaan syksyn toimintoihin!

**Sirpa Moilanen, pj. KM, ft**

---

## MINÄ JA SELKÄYDINKANAVAN AHTAUMA

Liikun enemmän ja vähemmän ahkerasti. Sauvakävelen ja teen puutarhatöitä. Sienestys on varsinainen intohimoni. Siksi en koskaan ajatellut, että minulla voisi joku päivä olla selkäsaira- us. Näin jälkepäin voin todeta, että näiltä osin olisin voinut tulkinnoissani olla viisaampi. Vaikka liikuin, sen vastapainona istumatyö ja pikkuhiljaa vapaa-ajan täyttäneet opiskelu eivät olleet paras yhtälö.

Selkävivot alkoivat huomaamattomasti. Ensimmäisen kerran noidannuolen kaltainen kipu iski kesken puutarhatöiden. Ajattelin sen olevan huonojen työasentojen tuomaa räsitusta, sillä se meni nopeasti ohi. Kävin töissä ja selvisin satunnaisista selkävivuista saamieni särkylääkkeiden avulla. Joulukuussa 2015 jouduin yllättäen jäämään kotiin etätöihin, sillä kipujeni takia en pystynyt ajamaan autoa. Työmatkaa minulla on yhteen suuntaan 40 km. Sen jälkeen kipuja alkoi tulla silloin tällöin. Välillä ne hävisivät ja meni pitkiä aikoja ilman särkylääkkeitä. Edelleen sinnit- telin enkä uskonut, että kyse jostain muusta kuin tavallisesta räsituksesta. Sain lähetteen fy- sioterapiaan. Hoito auttoiikin hetkellisesti.

Kivot alkoivat kuitenkin lisääntyä. Ne myös alkoivat rajoittaa tekemisiäni. Liikkuminen oli han- kalaa, kun jaloista meni tunto ja matka eteni joskus vain muutaman askeleen kerrallaan. Kävel- lessä tuntuva kipu, puutuminen ja pistely alkoivat olla jokapäiväisiä vieraitani. Kipu tuntui paka- roissa, säteili reisiin, pohkeisiin ja nilkkoihin. Kipu pakotti pysähtymään, mutta etukumarassa asennossa kipu helpotti.

Maaliskuussa 2018 tilanne paheni. Eräänä aamuna en pystynyt nousemaan sängystä ylös enkä kävelemään. Jouduin sairauslomalle. Lääkärin diagnoosi oli selkäydinkanavan ahtauma. Lääkäri

puhui magneettikuvauksesta ja mahdollisesta leikkaushoidosta. Sain lähetteen OMT-terapiaan, jonka turvin uskoin tilanteeni korjautuvan.

Magneettikuvaus tehtiin ja selkäydinkanavan ahtauma todentui. Kesän yli mietittyäni ja kun muista hoidollisista menetelmistä ei kohdallani ollut apua, sain työterveyslääkäriltä lähetteen erikoislääkärille, joka suositteli ahtauman avartamista leikkauksella. Se oli kohdallani tarpeen, sillä kipu oli välillä sietämätöntä ja vaikeutti päivittäistä selviytymistäni. Ahtauma oli edennyt lääkkeistä, omatoimisesta liikehoidosta ja sitä tukevasta OMT-terapiasta huolimatta.

Leikkaus tehtiin tammikuussa 2019. Leikkauksessa poistettiin kystamuodostelma L4–5-nikamien välistä. Leikkaus onnistui etukäteispelostani huolimatta hyvin. Leikkauksen jälkeen kipuja ei ollut, tunnottomuus hävisi ja liikkuminen onnistui päivä päivältä paremmin. Kaksi viikkoa leikkauksen jälkeen kivut palasivat, joskin erilaisina. Nyt kipu tuntui selässä olleen dreenin kohdassa jossakin syvemmillä kudoksessa.

Kun neljä viikkoa oli kulunut leikkauksesta, hakeuduin takaisin OMT-terapiaan. Terapeutti toteasi hyvin pian, että kipujen syynä oli arpikudos, jota oli muodostunut selkään. Se aiheutti kovaa hermokipua toiseen lonkkaan, polveen, reisi- ja sääriluuhun sekä nilkkaan. Vaikka arpikudos oli oikealla puolella selässä, kivut olivat vasemmalla puolella kehoa. Terapeutin ja minun tiiviin yhteistyön tuloksena kivut alkoivat hellittää ollen välillä jopa joitakin aikoja poissa. Edelleen oli tärkeää muistaa liikkua kivuista huolimatta, tai juuri niiden vuoksi.

Leikkauksesta on nyt kohta kulunut viisi kuukautta. Olen puurtanut kasvimaalla ja kasvihuoneessa, ajanut multaa kottikärryllä, nostellut multasäkkejä ja kantanut hellapuita. Keräsin kuusi korillista korvasieniä. Asioita, joita vuosi sitten en pystynyt tekemään. Kaikki arkinen aherrus on tuntunut mukavalta. Jopa siivoaminen, sillä yli vuoteen en ollut pystynyt imuroimaan. Kun vuosi sitten tarvitsin kannettavan jakkaran mukaani pienellekin kävelylle, nyt pärjään ilman sitä.

Kivut muistuttavat minua edelleen silloin tällöin ja mieto kipulääke on käytössä lähes päivittäin. Kivut ovat kuitenkin usein omaa aikaansaannostani ja muistutus siitä, että olen tehnyt jotakin liikaa: istunut liian pitkään, ollut pahassa asennossa liian pitkään, kantanut liian painavia kuormia, nostellut liian painavia kiviä. Tämä olotila vaatii siis edelleen harjoittelua, varovaisuutta sekä oman kehon kuuntelemista ja kuntoutusta, mutta sen muistaminen on välillä vain niin vaikeaa.

Autoniemessä viikkoa ennen juhannusta 2019

vertaistukiterveisin  
Peiposen Leila

# LIIKUNTARYHMÄT

## **1) ASAHI-terveysliikuntaryhmä, Kuntokeskus ForEver, Kaislaku 4, Joensuu tiistaisin 17.9-19.11.2019 klo 17:45-18:45 (10 x)**

ASAHI on matalan kynnyksen terveysliikuntamuoto, joka perustuu fysioterapian kaltaisiin liikkeisiin, jossa koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin hyödyntäen ihmisen luontaista hengitystä. Asahilla pyritään vaikuttamaan paitsi niska-hartiaseudun ja selän ongelmalanteisiin myös tasapainoon ja rentoutumiseen. Liikkeet ovat helppoja ja rauhallisia niin, että kenellä tahansa harjoittelu onnistuu. Sopii kaikenikäisille – **hyvä harjoittelumuoto myös miehille.**

Hinta jäseniltä 65 €, ei-jäseniltä 75 €/10 kertaa. Laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 6.9.2019 mennessä s-postilla [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Ohjaajana toimii ForEverin fysioterapeutti Joonas Kortelainen.

## **2) JOOGARYHMÄ, Motoran tanssisali, Papinkatu 5, Joensuu viikonloppukurssina lauantaina 7.9. ja 19.10. klo 9.00 – 13.00 ja iltaryhmänä maanantaisin, päiväkoti Hukanpesän liikuntasali, Jakokunnantie 3, Joensuu 9.9., 16.9., 23.9., 30.9., ja 7.10. klo 17.30-19.00.**

Ryhmässä perehdytään joogaan itsehoitomenetelmänä, keskeistä ovat tietoisesti tehtävät harjoitukset, rentoutuminen, luonnollinen hengitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Lujuuden ja lempeyden ohjetta noudattavien harjoitusten avulla tutustutaan joogan selän hyvinvointia tukeviin keinoihin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille, että aikaisemmin joogaa harrastaneille.

Hinta yhteensä 70 €, ei jäsenet 90 €, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 2.9.2019 mennessä s-postilla [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 044 551 2132/Hannele. (HUOM: ilmoittautuminen myös aikaisemmin osallistuneilta.)** Ilmoittautuminen koskee sekä viikonloppukurssija että ilta-aikoja. Yhteistuntimäärä on sama kuin edellisillä kausilla. Kausi laskutetaan kerralla. Ohjaajana toimii joogaohjaaja Liisa Kontturi.

## **3) KEHONHUOLTO-STARTTI SYKSYYN Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2 A, Joensuu, tiistaisin 27.8. - 8.10.2019 klo 19.00 – 20.00 (7 x).**

Tunneilla tehdään kehoa huoltavia ja rentouttavia harjoitteita; vahvistetaan sekä venytetään tärkeitä lihasryhmiä avaten liikeratoja ja ylläpitäen nivelliikkuvuutta. Asennonhallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota tukevissa harjoitteissa keskitytään syvien lihasten vahvistamiseen sekä ryhdin löytämiseen. Huomio kiinnittyy näin myös lantionpohjan lihasten hallintaan. Tunti ei sisällä hyppyjä, juoksua eikä nopea tempoisia liikesarjoja. Varaathan tunnille mukaan oman jumppamaton. Ryhmässä käytettävät välineet sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa.

Hinta 35 €, ei jäsenet 40 €, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 23.8.2019 mennessä s-postilla [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Ohjaajana toimii fysioterapeutti Suvi Tanskanen.

## **4) KUNTOTANSSI, Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2 A, Joensuu tiistaisin 15.10.-17.12.2019 klo 19.00 – 20.00 (10 x)**

Lavatanssin tahdissa tapahtuvaa hauskaa, helppoa ja hikistä liikuntaa, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tanssiminen tapahtuu ilman paria. Tanssiaskeleet ja kooreografiat ovat helppoja tuttuja lavatanssilajien kuten valssi, humppa, jenka, rock/jive, cha cha ja samba askeleita. Askeleet ja teho sovelletaan ryhmän mukaisesti.

Mukanaolo onnistuu tottumattomallakin tanssijalla. Kunnon kohotus käy huomaamatta, kun liikutaan isossa ryhmässä, jokainen omalla tyylillään ja tehollaan. Tule kokeilemaan!

Hinta 50 €, ei jäsenet 60 €, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 7.10.2019 mennessä s-postilla [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Ohjaajana kuntotanssiohjaaja Seija Lappalainen.

#### **5) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (aiemmin harjoitelleille) ISLON kuntosali, Kalevankatu 10, Joensuu maanantaisin 9.9.-23.9.2019 ja 21.10.-2.12.2019 klo 16.00-17.15 (10 x)**

Jatketaan aiemmin aloitettua suunnitelmallista harjoittelua. Ryhmään mahtuu enintään viisi-toista osallistujaa.

Hinta 55 €, ei jäsenet 70 €, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 30.8.2019 mennessä s.postilla [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Ohjaajana toimii fysioterapeutti Teemu Leinonen. **HUOM: Sekä entisten että uusien osallistujien tulee ilmoittautua.**

#### **6) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (vasta-alkajille) ISLON kuntosali, Kalevankatu 10, Joensuu maanantaisin 9.9.-23.9.2019 ja 21.10.-2.12.2019 klo 17.30-18.30 (10 x)**

Ryhmässä tapahtuvaa monipuolista kuntosaliharjoittelua, johon kuuluu alkuverryttelyn jälkeen laitteisiin tutustumista tarpeen mukaan, yksilöllistä ohjausta, kuntopiiriharjoittelua sekä loppuvenyttelyt. Ryhmä sopii myös aloittelijoille. Ryhmään mahtuu enintään kymmenen osallistujaa.

Hinta 50 €, ei jäsenet 70 €, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautuminen 30.8.2019 mennessä s-postilla [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Ohjaajana toimii fysioterapeutti Teemu Leinonen. **HUOM: Sekä entisten että uusien osallistujien tulee ilmoittautua.**

#### **7) OMT – RYHMÄ, liikekontrolli ja stabiloivat lihasharjoitukset ryhmä Vetrea Terveys Oy , Nepenmäenkatu 2, Joensuu, tila: Hovineuvos torstaisin 12.9, 26.9 10.10, 24.10. 7.11. ja 21.11. 2019 (6 x) klo 18.00-19.00.**

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa tunnin kerrallaan. Tunnilla kerrotaan teoriaa harjoittelun taustasta ja keskitytään suurimmaksi osaksi harjoitteluun. Teoriaosuudessa käsitellään selkävun teoriaa ja selän kuntoutuksen periaatteita. Harjoitteet painottuvat selän hallinnan, ergonomian, ryhdin ja syvien lihasten vahvistaviin harjoitteisiin. Harjoittelemme myös pinnallisiin stabiloiviin lihaksiin. Käymme harjoitteissa läpi niin alaselän, rintarangan, niskan ja alaraajojen aluetta.

Ensimmäisellä kerralla täytetään myös alkukysely, jotta ohjaaja voi huomioida jokaisen ryhmäläisen myös yksilönä. Harjoitteet tehdään pääsääntöisesti ilman apuvälineitä, joten niiden siirtäminen myös kotioloihin mahdollistuu. Samoja harjoitteita voi jatkossa hyödyntää pienin

muutoksin myös esimerkiksi kuntosalille tai kotijumppaan. Ryhmä toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään 8. Ryhmään voi osallistua niin uudet kuin ryhmään aiemminkin osallistuneet.

Hinta 50 €/6 kertaa, ei jäsenet 60 €/ 6 kertaa. Hintaa laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 5.9.2019 mennessä s-postilla [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Ohjaajana toimii OMT fysion OMT-fysioterapeutti Tytti Räsänen, ja varaohjaajana Mikko Höglund ft/OMT.

**8) SELKÄRYHMÄ Ylämyllyllä Kuntokeskus Energy Oy, Ylämyllyn ostoskeskus, Rännitie 3, Ylämylly maanantaisin 2.9.-9.12.2019 klo 10–11 (15 x). Ohjaajana toimii Heidi.**

Ohjattu selkäryhmä sisältää alkulämmittelyn, harjoitteluosuuden joko liikunta- tai kuntosalilla ryhmän toiveiden mukaan sekä loppuvenyttelyt. Hintaa 75 €/kausi tai 5 €/kerta. Maksu suoraan kassaan. Ohjaajana fysioterapeutti. **Ohjaajasta lisätietoja ja ilmoittautumiset puh. 01 0420 6655 tai [ylamyly@kuntokeskusenergy.com](mailto:ylamyly@kuntokeskusenergy.com).**

**9) PILATES Animotion, Koulukatu 47 a, Joensuu, keskiviikkoisin 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 23.10., 30.10., 13.11. 20.11. ja 27.11. klo 18.30-19.30 (10 x)**

Pilates- tunneilla keskitytään vahvistamaan kehon syviä lihaksia, jotka tukevat selkää ja koko kehoa aamusta iltaan. Keskivartalosta muodostuu tukipilarisi, joka pitää sinut ryhdissä istuessasi, seistessäsi ja kävellessäsi. Sisäinen voima näkyy myös muussa treenissäsi. Samalla poistetaan aktiivisella venytyksellä kireyksiä niistä lihaksista kehossa, jotka vievät ihmistä virheasentoon aiheuttaen väärää painetta ja virheasentoja.

Pilates on harvinainen siitä, että se soveltuu yhtä hyvin huonokuntoisille ja liikuntaa vähän harrastaneille kuin aivan huippu-urheilijoille, ammattitanssijoille jne. Tanssijat ja urheilijat käyttävät pilates harjoittelua myös loukkaantumisista toipuessaan.

Pilatesin avulla on mahdollista korjata ryhtivirheitä ja saavuttaa kinesteettinen aisti ja liikunnan eheys, mutta se edellyttää sitoutumista ja säännöllistä harjoittelua. Toisaalta pilatesliikkeet vaikuttavat positiivisesti jo ensimmäiseltä tunnulta alkaen.

Lisäksi tunneilla kokeillaan Spiraali Stabilisaatio (SPS) kehonhallinta- ja terapiamenetelmää. Sen kehittäjä on tsekkiläinen lääkäri Richard Smisek. SPS on tehokas kehon toiminnallisuuden parantamisessa sekä skolioosin, selkäongelmien, ryhdin ja tasapainon korjaamisessa.

Hinta 80 €, ei jäsenet 100 €. Hintaa laskutetaan kerralla. Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. Ilmoittautumiset 5.9.2019 mennessä s-postilla [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 044 551 2132/Hannele. Vastuuohjaajana toimii Pilates-ohjaaja Anita Hirvikangas.

**10) VESIJUMPAT Vetrea Terveys Oy, Nevenmäenkatu 2, Joensuu**

**tiistaisin 3.9. – 17.12.2019 klo 17-18.00 (16 x)**  
**keskiviikkoisin 11.9.-18.12.2019 klo 10.30-11.30 (15 x)**  
**torstaisin 5.9. – 19.12.2019 klo 19.30-20.30 (16 x)**

**Hinta 6 €/kerta, ei jäsenet 7 €/kerta.**

Maksumenettely lipuilla, joita saa 10 kpl ja 5 kpl nipuissa jumppavuorojen alussa. Vuoden 2018 liput kelpaavat 31.12.2019 saakka. Tätä vanhemmat liput eivät ole enää käytössä. Maksuväli-

neenä käyvät käteinen raha, Epassi,- Sporttipassi ja Smartum setelit liikunta/ kulttuuri ja Smartum mobiilimaksu. **Ei ennakkoilmoittautumisia.**

Ohjaajina toimivat fysioterapeutit Suvi Tanskanen ja Teemu Leinonen.

**Muistathan esittää jäsenkorttisi lippuvihkoja ostaessasi.** Vetrea Terveys Oy:n yleisövuoroilla on mahdollisuus asioida uimahallissa jäsenetuhinnalla 3 €/ kerta **3.9. 2019–31.12.2019** välisenä aikana.

**Reumayhdistyksen allas, Vetrea Terveys Oy, perjantaisin 27.9-29.11. 2019 klo 12.00-13.00 (10 x).** Selkäyhdistyksen jäsenet voivat osallistua, maksu käteisellä. Selkäyhdistyksen liput eivät käy maksuvälineenä. Hinta 6 €/kerta.

## **11) ILOMANTSI**

**PhysioPilates, Fysio Voimala Oy, Kalevalantie 21, Ilomantsi**

**Peruskurssi (3 x 1,5) tiistaisin 24.9., 1.10. ja 8.10. klo 16.30-18.00, jonka jälkeen voi jatkaa viikkotunneille.**

PhysioPilates on pilatesharjoittelua, johon on yhdistetty fysioterapeuttinen osaaminen. Ohjaajana toimii PhysioPilates -koulutuksen saanut fysioterapeutti. PhysioPilates -ohjaaja osaa antaa yksilöllistä ohjausta huomioiden asiakkaan tuki- ja liikuntaelinvaivat. PhysioPilates voi olla pienryhmäharjoittelua, jolloin ryhmässä on maksimissaan 12 henkeä tai yksilöllistä ohjausta, jolloin asiakkaan erityistarpeet on huomioitu vielä tarkemmin. Harjoittelu voi toimia fysioterapian tukena, se voi olla ennaltaehkäisevää tai terveystuntoa parantavaa harjoittelua. Jos ei ole aiempaa kokemusta, on hyvä käydä peruskurssi (3x 1,5h), jonka jälkeen voi jatkaa viikkotunneille.

**Ilmoittautuminen ennakoon puh. p.050-559 1222. Hinta peruskurssille 80,- € ja viikkotunnit 14,- €/kerta tai 130,- €/10 kertaa. Selkäyhdistyksen jäsenille hinnasta -10 %. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä olevasi Selkäyhdistyksen jäsen. Ohjaajana toimii PhysioPilates-ohjaaja, fysioterapeutti Tuula Haapsaari.**

**12) VESIJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin 9.9-9.12.2019 (13 kertaa, ei viikolla 42)**

Menettelyt kuten ennenkin (uinti maksetaan hallin kassaan ja jumppaohjaus 3 e/kerta ohjaajalle). Ohjaajana toimii Tiina Timonen.

## **NURMEKSEN RYHMÄ:**

**13) NISKA-HARTIA-SELKÄRYHMÄ, 830117 Porokylän koulu, liikuntasali, Mähköntie 19, Nurmes. Keskiviikkoisin 11.9.2019 -20.11.2019 (10 x) ja kevät 8.1.2020-15.4.2020 (14 x) klo14.00**

Ryhmä järjestetään yhteistyössä Ylä-Karjalan kansalaisopiston kanssa.

Tunti sisältää melko rauhallista mutta tehokasta perusjumppaa keskittyen niska-hartiaseudun ja keskivartalon liikkeisiin mm. liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeillä joskus myös apuvälineitä käyttäen. Liikkeet tehdään oman kunnan mukaan, lopuksi venyttelyt. Sopii hyvin liikunnan aloittelijoille, ko. alueen vaivoista kärsiville sekä niiden ennaltaehkäisyyn.



Oppitunteja 10 syyslukukausi ja 14 kevätlukukausi, kurssimaksu 30 € lukukaudelta. Ohjaajana toimii liikunnanohjaaja Tiina Meriläinen. Kurssin nro 830117. **Ilmoittautuminen alkaa netissä ma 19.8.2019 klo 19.00 [www.nurmes.fi/kansalaisopisto](http://www.nurmes.fi/kansalaisopisto) -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimella puh. 040 10 45 105 tai 04010 45104. Myös opiston toimistolla voi ilmoittautua Koulukatu 1 tai hyvinvointipalveluissa , Kirkkokatu 14 pe 23.8.2019 klo 9.00alkaen.**

---

## **MUU TOIMINTA**

**LUONTORETKI/SYYSKAUDEN AVAJAISET** lauantaina 31.8.2019 Ilomantsin Möhkön Mantan Majataloon ja Luontopalvelujen äärelle. Osallistumismaksu 30,-/hlö (myös ei jäsenet). Yhdistys maksaa kuljetuksen. Maksetaan välittömästi ilmoittautumisen jälkeen tai viimeistään 23.8.2019 yhdistyksen tilille FI12 4108 0010 9197 47. BIC-koodi ITELFIHH.

### **Retki sisältää...**

- \* edestakaisen linja-autokuljetuksen
- \* klo 10.00 Savotan Sannin huikopalan, kahvituksen/tee suolaisella kahvileivällä (Feta-kasvispiiras, mehua, vettä ja pikkuleipää - kahittelun lomassa tarinaa Manta-laivan vaiheista ja historiasta
- \* klo 11.00 siirtyminen Möhkön ruukin puolelle, jossa opastettu kierros Möhkön ruukin näyttelytiloissa
- \* omatoimista tutustumista ulkoaluekohteisiin ja museokauppa Ruukinpuotiin
- \* klo 13.00 Mantan kiusaukset – menu lohikiusauksella, johon kuuluu lisukkeet, juomat ja jälkiruoka
- \* noin klo 15.00 siirrytään tutustumaan Hermannin viinitilaan, jossa lyhyt toiminnan esittely ja ostosmahdollisuus.
- \* klo paluu Joensuuhun lähtee noin klo 16.30

**Linja-auto kuljetus** lähtee Joensuun matkailupysäkiltä Taidemuseon edestä klo 8.15 ajetaan Niinivaaran Eväskontin kautta. Sitovat ilmoittautumiset ruokavalioineen 23.8.2019 mennessä sihteerille, puh. 044 551 2132/Hannele tai email: [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi). Kerro ilmoittautumisen yhteydessä kummasta paikasta nouset kyytiin. Olethan paikalla viimeistään 10 min ennen lähtöaikaa. Tervetuloa mukaan!

### **TANHUVAARAN LOMANEN 4.10.-7.10.2019.**

**Tule virkistymään ja rentoutumaan** Tanhuvaaran urheiluopiston (os. Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna) luonnonläheisessä ympäristössä 4.-7.10.2019. Selkäyhdistys on neuvotellut kolmen vuorokauden virkistyspaketin hintaan 205,-/hlö. Myös ei jäsenten on mahdollista osallistua samaan hintaan.

**Hintaan sisältyy:**

- \* linja-autokuljetus Joensuu – Tanhuvaara – Joensuu
- \* neljä päivää ja kolme yötä,
- \* majoitus 2 hengen huoneissa
- \* ruokailut: Tulopäivänä päivällinen, 2. pvänä aamiainen ja päivällinen, 3.pvänä aamiainen ja päivällinen ja lähtöpäivänä aamiainen ja lounas
- \* n. 5 h ohjattua ohjelmaa (liikuntaa, luentoja, rentoutumista) päivittäin
- \* kuntosali ja uimahalli sisältyvät hintaan yleisövuoroaikoina
  
- \* 1 x oma rantasaunailta
  
- \* Yhdistys maksaa kuljetuksen – yhteiskuljetus bussilla. Paikat on alustavasti varattu 30 henkilölle. Mikäli halukkaita löytyy enemmän, neuvottelemme Tanhuvaaran kanssa lisäpaikoista.

**Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset huonejakoineen ja erikoisruokavalioineen 16.9.2019 mennessä s-postilla [ulla.frilander@suomi24.fi](mailto:ulla.frilander@suomi24.fi) tai puh. 040 5828 679/Ulla. Maksu laskutetaan ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.**

**TERVETULOA VIETTÄMÄÄN VIRKISTÄVÄÄ VIIKONVAIHDETTA!**

## **SELKÄVIIKKO**

Valtakunnallinen selkäviikko 14.-20.10.2019, Maailman Selkäpäivä 16.10.2019. Asiasta ja tarkemmasta ohjelmasta tiedotetaan Karjalaisen järjestöpalstalla, kotisivuilla ja Facebookissa lähempänä ajankohtaa.

## **SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS**

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidetään **Piparkakkutalon kokoustilassa, 2. krs. Kauppakatu 34, Joensuu tiistaina 20.11.2019 klo 18.00.** Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen järjestöpalstalla ja yhdistyksen kotisivuilla.

## **TANSSIT Kerhotalo Ruplalla, Sepänkatu 42, Joensuu**

Jo perinteiset Selkäyhdistyksen järjestämät syksyn tanssit toteutetaan sunnuntaina **24.11.2019 klo 17.00 – 21.00. Musiikista vastaa orkesteri Tahtipojat**, Liput 10,-. Asiasta tiedotetaan Karjalaisen järjestöpalstalla ja yhdistyksen kotisivuilla [www.pkselka.fi](http://www.pkselka.fi).

## **NEUVONTA- JA OHJAUSPALVELUT OPPILASTYÖNÄ**

Karelian Ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta/ohjauspalveluja selkäyhdistyksen jäsenille esim. Inbody kehonkoostumusmittauksia, Spinal check-liikkuvuus/lihastasapainokartoituksia sekä alaraajatutkimuksia peilipöydän/GaitRite kävelyanalyysilaitteella. Lisäksi AMK:lla on käytössä Metitur tasapainonanalyysi.

### **Hinnat jäsenille:**

Inbody kehon koostumusmittaus 20 €

Spinal Check selän ryhdin, liikkuvuuden ja lihastasapainon hallintatesti sekä raajojen liikkuvuuden mittaus 8 €

UKK instituutin liikehallinta- ja lihasvoimatestistö 7 €

Alaraajaanalyysi, peilipöytä ja gaitrite askelanalyysi 5 €  
FitWare polkupyöraergometritesti + palaute + harjoitusohjelma 15 €  
**Analyysin perusteella tulevat ohjaus- ja neuvontakerrat (3 kertaa) maksuttomia.**

**Tiedustelut ja ajanvaraus:**

Ohjaava fysioterapeutti Juha Jalovaara  
KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU, Fysiotikka, Tikkarinne 9, 80200 JOENSUU  
Puh. 050 401 7485(oma työnumero)  
Puh. 050 913 1787 (fysioterapian palvelutoiminta)

---

## **VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET**

**Selkäliton tarjoamat jäsenedut**

**Hyvä Selkä - lehti** neljä kertaa vuodessa.  
v. 2019 yhteistyökumppanit: **Tallink Silja ja Holiday Club** (tarkista edut [www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi))

**Yhdistyksen tarjoamat/neuvottelemat jäsenedut:**

**Jäsenkirje** kaksi kertaa vuodessa.

**ISLO – Itä-Suomen Liikuntaopisto, Länsikatu 15, Joensuu, puh. 050-408 4792:**

**Kehonkoostumusmittaus, 20 €**

Tanita MC-780 MA kehonkoostumusanalysointilaitteisto, joka perustuu bioimpedanssimittaukseen.

**Polkupyöraergometritestaus, 50 €**

Testeillä selvitetään kuntoilijan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Molemmat edellä mainitut sopivat oman kunnan lähtötilanteen (esim. kuntosaliharjoittelu) kartoittamiseen ja seurannan apuvälineeksi.

Fysioterapian ja koulutetun hierojan palvelujen listahinnoista -10 %.

Lisätiedustelut puh. 050 408 5521.

**Fittari, Lehmo; Ruottisenahonkatu 17, 80710 Lehmo.**

-10 % kaikista kuukausimaksuista. Saat alennuksen koodilla "selkä" sen jälkeen, kun olet rekisteröitynyt Fittari Lehmon sivuille [fittarilehmo.fi](http://fittarilehmo.fi).

**HealthEx, Kauppakeskus Metropol, 2 krs, Torikatu 31**

**Ilmainen fysioterapeutin ohjaama tutustumiskäynti mittauksineen ja -10 %** kaikista palvelusopimusten hinnoista. Yhteystiedot: 050-470 7371, [joensuu@healthex.fi](mailto:joensuu@healthex.fi), [www.healthex.fi](http://www.healthex.fi).

**Etu kesälle:**

Heinä-syyskuun kuntoilut yht. 100 €. Sisältää rajattoman käyttöoikeuden, fysioterapeutin ohjauksen ja mittaukset. Kampanja on voimassa 31.8.2019 saakka ja vain uusille aikuisille asiakkaille.

**Pihlajalinna Ite Joensuu Kuvantaminen, Torikatu 33, 80100 Joensuu -10 %**

Kaikista normaalihintaisista lannerangan, kaularangan tai rintarangan magneetti- tai röntgen-tutkimuksista. Katso myös edullisia kampanjatarjouksia [www.pihlajalinna.fi](http://www.pihlajalinna.fi).

**Kunto Aitta, toimipaikat: Kunto Aitta Karsikko, Kettuvaarantie 16 ja Kunto Aitta Niinivaara, Niinivaarantie 52, <http://www.kuntoaitta.com/>**  
Kertamaksu 6 €, 1kk kortti 44 €, 10 x kortti 43 €.

**Kuntokeskus Energy Oy:n toimipaikat: Kauppakeskus Centrum 2. krs. ja Rantakylä, Ranta-Mutalantie 100, Joensuu sekä Rännitie 3, Ylämylly**  
Fysioterapeutti- ja hierojaopiskelijoiden tekemät hoidot/saliohjaukset 19€/h  
10 x kuntosalikortti 60 €.

**Vetrea Terveys Oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu**  
Uinti yleisövuorolla 3 € ja kuntosali yleisövuorolla 3 € on voimassa 3.9.-31.12.2019. Tarkista aukioloajat Vetrean infosta tai Vetrea Terveys Oy:n kotisivuilta.  
Vetrean palveluista -10%:n (ei koske yksittäisiä kuntosali-, uimahalli- tai lounaslippuja).

**Fysioterapia Sulavi, Yliopistokatu 15, Joensuu, Kulho, Heinävaara, Tuupovaara, Kiihtelysvaara - 15%.**

**OMT fysio, Rantakatu 26 b (vanha Postin talo) 80100 JOENSUU, [www.omtfysio.fi](http://www.omtfysio.fi), - 7%.**

**Fysikaalinen hoitolaitos Fysioment, Ahoksentie 1, LEHMO ja Patteristontie 2 YLÄMYLLY**  
Tiedustelut ja ajanvaraukset puh. 013 733 502  
Fysioterapeutin, osteopaatin ja koulutetun hierojan palvelut  
sekä lääkärin läheteellä että ilman lähetettä - 15 %  
SevaFit-kuntoutuslaitteen käyttö alkuohjauksineen sopimuksen mukaan.

**Fysios, Torikatu 33 ja Kirkkokatu 20, Joensuu, [www.fysios.fi](http://www.fysios.fi), - 7 %.**

**Lehmolan fysioterapia ky, Masterintie 1B, 80710 Lehmo, kotisivut: [www.lehmolanfysioterapia.fi](http://www.lehmolanfysioterapia.fi),  
fys.ter.pal. -10%.**

**Hoitola Piriste, Niinivaarantie 19, Joensuu, tiedustelut ja ajanvaraus puh. 044 252 9500**  
Perusteellinen jalkojenhoito 52 €. Ammatinharjoittaja Ritva Pajarisen hieronnat  
-10 %.

**Jäsenedut saadakse jäsenen tulee näyttää voimassa oleva Selkäyhdistyksen jäsenkortti palveluun/tutkimukseen/hoitoon tultaessa.**

---

## **VUODEN 2019 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT**

Vuoden 2019 toimihenkilöt ovat: puheenjohtaja **Sirpa Moilanen puh. 050 322 4767**, hallituksen varsinaiset jäsenet: sihteeri Hannele Heikkinen-Ritala, varapuheenjohtaja Kyösti Kallio, taloudenhoitaja Tarja Nenonen, Ulla Frilander, Hannu Parviainen ja Eija Westman sekä hallituksen varajäsenet: Virpi Klemetti ja Marjatta Savolainen.

Yhdistyksen osoite on 1.1.2019 alkaen: c/o Hannele Heikkinen-Ritala, Ukonkuja 1 E 9, 80220 Joensuu. Yhdistyksen puhelin on 044 551 2132, sähköposti p-kselka@hotmail.fi ja kotisivu [www.pkselka.fi](http://www.pkselka.fi).

**Vuoden 2019 jäsenmaksu on 22 €/hlö.** Etenemme syksyn toiminnassa talous- ja toimintasuunnitelman mukaisesti. Tavoitteena on tarjota jäsenille hinnaltaan kohtuullisia, kaikille mahdollisia ja laadukkaita/vaikuttavia selän terveyttä edistäviä toimintoja unohtamatta vertaistuen, sosiaalisen kanssakäymisen ja yhdessäolon merkitystä.

---

## YLEISTÄ TOIMINTAAN OSALLISTUMISESTA

Ryhmiin osallistumismaksut suoritetaan pääsääntöisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla, lukuun ottamatta allasryhmiä, joihin maksut/liput saadaan ennen allasryhmien alkua yhteyshenkilöiltä Vetrean aulassa.

### **Ryhmiiin ilmoittautumiset ovat sitovia – älä ilmoittaudu, jos et voi osallistua!**

Osallistujat ovat ryhmissä vapaaehtoisesti eikä yhdistyksellä ole kaikkia koskevaa tai kaiken kattavaa tapaturma- tai vapaa-ajan vakuutusta – tämä koskee myös Reumayhdistyksen allasta.

**HUOM:** mikäli et ole ilmoittanut voimassaolevaa sähköpostiosoitettasi sihteerille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) Lähetämme jäsenkirjeet sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Muille jäsenkirje tulee edelleen postitse.

**Selkäkipuun ja selän omatoimiseen hoitoon liittyvää tietoa ja vinkkejä löytyy** internetosoitteesta [www.selkakanava.fi](http://www.selkakanava.fi).

**Lisäksi:** Yhdistystoiminta parhaimmillaan antaa myös paljon. Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme mielellämme lisää. Perehdytämme tarvittaessa. **Muistathan maksaa myös jäsenmaksusi tälle vuodelle! Ellei suoritusta ole tullut lokakuun 2019 loppuun mennessä, joudumme irtisanomaan jäsenyyden.**

Toimintaamme tukevat: Selkäliitto, Pihlajalinna, Opintokeskus Sivis sekä jäsenetujen muodossa useat yllä mainitut tahot.