

Fysiosporttis on avannut uuden toimipisteen Tapiolaan Folkhälsanin palvelutalon yhteyteen

FysioSporttis on avannut sivutoimipisteen Tapiolaan, osoitteeseen Tuulikujat 6, uuteen Tapiolan Folkhälsanin palvelutaloon (Folkhälsanhuset).

– FysioSporttis Folkhälsan Tapiolan palvelutarjontaan kuuluu hierontaa, fysioterapiaa ja jalkaterapiaa sekä ikääntyvien henkilöiden kuntoutusta. Folkhälsanin palvelutalon tilat tarjoavat monipuolisen ympäristön myös fysioterapialle. FysioSporttiksen sivutoimipiste palvelee talon asukkaiden lisäksi myös muita asiakkaita, niin työikäisiä kuin seniori-ikäisiäkin. FysioSporttis palvelee Tapiolassa myös osoitteessa Metsänpojankuja 3.

– Seniori-ikäisille tarjoamme Metsänpojankujalla edulliseen hintaan pienryhmätoimintaa, seniori-Pilatesta ja yksilöllistä fysioterapeuttista hoitoa joko lääkärin lähettyellä tai ilman. Monipuolinen henkilökuntamme toimii toistensa osaamisen sparraajana ja voimme tarvittaessa käyttää toistemme monipuolista ammattitaitoa yksilön parhaaksi. Fysioterapiaamme liittyy aina 2 viikon ilmainen kokeilu-jakso kuntosalilla joko fysioterapian aikana tai sen jälkeen, asiakkaan valinnan mukaan. Kun seniori-ikäisten määrä tulevaisuudessa yhä kasvaa, on ikääntymisen ja liikkumattomuuden luonnollisena seurauksena tapahtuva lihasmassan häviäminen ja sen estäminen jatkossa suuri haaste. Kun ikääntyvät ihmiset ylläpitävät lihas-kuntoaan ja tasapainoaan fysioterapialla, kotona selviytymisen edellytyksiä voidaan entisestään parantaa.

Ryhmämme senioriryhmissä ja harjoitusterapiassa ovat pienet, suurimmillaan vain 8–10 henkeä, vaikka tilamme sallisivat isommatkin ryhmät. Ollimme luomassa mm. toispuolihalvaantuneiden harjoitusterapiaryhmää yhdessä Laurean ammattikorkeakoulun kanssa viime vuonna ja pyrimme kehittämään jatkuvasti tarpeen ja kysynnän mukaan uusia toimintamalleja yhdessä Laurean ja Espoon kaupungin kanssa.

– Työterveyshuollossa meillä



Vasemmalta edestä lukien fysioterapeuttit Sanna Tirri, Sanja Sumiala, asiakaspalvelija Lilli Kärpänen, toimipisteen vastaava fysioterapeutti ja akupunktihoitaja Maija Häärä, fysioterapeutti Mikko Lehtinen ja OMT-fysioterapeutti Juha Tähkälä.



Fysioterapeutti Sanna Tirri avustaa asiakasta rintarangan kierrossa.

FysioSporttis Tapiolassa palvelee työfysioterapeutti, joka mm. koordinoi eri yhteistyöyritystemme tarpeet työterveyshuollossa. Aloitamme mm. Espoon kaupungin työkykyä ylläpitävän ryhmän lokakuussa. Työfysioterapeutti kiertää eri yrityksissä pitämässä luentoja; olemme kouluttaneet mm. potilassiirtokoulutusta ja toimimme laajasti eri yritysten liikuntapalvelujen tuottajana. Osallistumme tarvittaessa työkykyä ylläpitävien teemapäivien suunnitteluun, toteutukseen ja kehittämiseen. Olemme toteuttaneet yhdessä

Laurean ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiohjaajien kanssa esim. työkykykymppä -teemapäiviä, joissa työikäiset saavat tulla mittaamaan omaa työkykyään. Yhteistyö viime vuonna on koettu hyvin mielekkääksi ja toimivaksi oppimistilaisuudeksi opiskelijoille ja hyvänä kannustimena liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä yrityksille, sanoo vastaava fysioterapeutti Maija Häärä Tapiolan FysioSporttiksestä.

Myös liikunta- ja personal training -palveluita

– Kehitämme jatkuvasti harjoitteluterapiaamme (= fysioterapeuttin ohjaamat yksilölliset harjoitteet tai ryhmässä tapahtuva fysioterapeuttin ohjaama harjoittelu) asiakkaidemme kuntoutuksen perustana. Tavoitteenamme on ohjauksen, neuvonnan, yksilöllisen harjoittelun, kivun hoidon ja tarvittaessa manuaalisten menetelmien avulla tukea asiakasta hänen toimintansa ja työkykynsä edistämiseksi ja hänen tavoitteidensa toteutumisessa. Fysioterapiaamme kuuluu aina lausunto lähettävälle lääkärille fysioterapiasta ja sen tuloksellisuudesta jatkosuositukseen.

FysioSporttis Tapiolan harjoitteluterapiasali on varustettu kuntoutukseen sopivilla HUR-paineilmalaitteilla, jotka soveltuvat myös neurologisille, ikääntyville ja post-operatiivisille kuntoutujille.

Tapiolan toimipisteen erityisosaamista on aktiivisen fysioterapian lisäksi OMT-fysioterapia (= Ortopedin manuaalinen terapia; OMT-fysioterapeuttit ovat tuki- ja liikuntaelinongelmien erikoisosaajia), Askelklinikan palvelut ja yksilölliset tukipohjalliset sekä akupunktio-kipuhoidot, harjoitteluterapia -pienryhmät ja neurologinen kuntoutus. Myös kotikäyntejä tehdään.

– Terveystuellaan piiriin kuuluttamaan terveyttä edistävään palvelutarjontaanamme kuuluu Personal Training -palvelut, joiden toteuttajana FysioSporttiksessä on fysioterapeuttin tai muun terveydenhuollon koulutuksen omaava Personal Trainer. Personal Training -palveluiden maksuvälinä käyvät mm. liikunta- ja kulttuurisetelit. Tarjoamme lokakuusta alkaen maksuttoman Personal Trainerin konsultaation kaikille halukkaille, jotka eivät ole aiemmin PT:llä käyneet ja haluavat tietää lisää Personal Trainingistä ja elämäntapamuutoksen tekemisestä. Samalla selkeytetään asiakkaan hetkinen liikunnan tarve työ- ja toimintakyvyn turvaamiseksi. Sen jälkeen on mahdollista hankkia itselleen henkilökohtainen valmentaja haluamukseen ajanjaksoksi ohjaamaan, opastamaan ja kannustamaan, Häärä toteaa.

Kun asiakkaan kuntoutuminen edistyy ja tavoitteet toteutuvat, asiakkaamme voivat halutessaan siirtyä kuntoutuksesta perusliikunnan piiriin saman katon alla ja siten jatkaa turvallisesti hyvin alkanutta liikunnallista elämäntapaa. Asiakas saa kannustusta jatkoon ja tarvittaessa lisätukea liikunnallisen elämäntavan säilyttämiseen.

Fysioterapia- ja Personal Trainer -palvelujemme lisäksi Tapiolassa järjestetään joka lukukausi myös ylimääräisiä liikuntaviikonloppuja: lokakuussa järjestämme mm.



Tukea työhyvinvointiin ja jaksamiseen!

Debora Fysio palvelee yrityksiä ja yhteisöjä henkilöstön työhyvinvoinnin edistämiseksi. Tilaa fysioterapeutti työpaikallasi toteuttamaan

- taukojumppaa
- työkuntoryhmiä
- ergonomia- ja toimintakyvykkartoituksia
- yksilöllisiä fysioterapiajaksoja

Syystarjouksena fysioterapeuttin ensimmäinen käynti ILMAISEKSI! (norm. 70 eur)

Varaa aika jo tänään!
Debora Fysio 09-8631122
www.deborafysio.fi



Dy Life Oy
Itätuulenkujat 7 A 60
Espoo, Tapiola
Puh. 044 297 1168
Yini Zhang
(englannin kielellä) ja
Puh. 045 230 3812
Esa Haapalehto
(suomen kielellä)
dylife@dylife.fi
www.dylife.fi

Perinteisiä kiinalaisia hierontahoitoja

**AKUPUNKTIOHOIDOT – SELKÄHIERONTA
NISKA-HARTIAHIERONTA – LYMFHIERONTA**

Tutustumistarjouksena:
**Päähieronta 20€ (30 min.) tai
Jalkahieronta väsyneille jaloille 20€ (30 min.)!**
Sydämellisesti tervetuloa!

Cuba-mix -tiiviskurssin, jossa opettajina toimivat mm. Dance-ohjelmasta tutut latinalaistanssin huippuopettajat. Toimimme aktiivisesti Active Life Villagen järjestämissä tilaisuuksissa, teemme yhteistyötä AMK - Laurean Otanien opiskelijatyön, hyvinvointi-TV:n ja Espoon kaupungin kanssa, jatkaa Häärä ja toivottaa kaikki asiakkaat tervetulleiksi hyödyntämään FysioSporttiksen palveluja.

FysioSporttis Tapiola, (Laurea ammattikorkeakoulu) Metsänpojankuja 3, 02130 Espoo puh. 09 5404 3450 ja FysioSporttis Folkhälsan Tapiola (Espoon Folkhälsanhuset) Tuulikujat 6, 02100 Espoo (Tapiola) puh. 09 5404 3450 www.fysiosporttis.fi

Suolahuonehoito sopii vauvasta vaariin

Suolahuonehoito on luonnonmukainen ja rentouttava hoitomuoto hengitystie- ja iho-ongelmiin. Suolahuonehoito annetaan vuorisuolalla päällystetyssä huoneessa, johon sumutetaan hienojakoista suolatomua, joka ulottuu keuhkorakkuoliin asti löysentäen ja irrottaen limaa sekä vähentäen tulehdusta.

Suolaterapian toimivuus on todistettu tieteellisillä tutkimuksilla. Suomessa Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti on tehnyt tutkimusta suolahuonehoidon vaikutuksista astman hoidossa vuodesta 2003 lähtien. Vuonna 2005 valmistuneessa tutkimuksessa ilmeni, että suolahuonehoito saaneiden astmaa sairastavien henkilöiden keuhkojen yliäärtyvyys väheni merkittävästi. Lisää tutkimuksia tarvittaisiin muidenkin hengityselinsairauksien kohdalla. Lasten toistuvat korvatulehdukset olisivat yksi tutkimuskohde. Suolaterapian vaikutuksista iho- ja hengityselinsairauksiin on myös runsaasti kokemusperäistä tietoa.

Hoito kestää yleensä 40 min., aivan pienille lapsille (vauvoille) riittää 5–10 min. hoito 2–3x. Suolahuonehoito on tehokkainta 5–10 hoidon jaksaina riippuen vaivasta. Suolahuoneeseen mahtuu kerralla neljä henkilöä. Hoidon aikana istutaan mukavissa tuoleissa ja kuunnellaan rentouttavaa musiikkia.



Suolahuonehoito sopii lapsille ja aikuisille – yläikärajaa ei ole. Monet hoitoa kokeilleet kertovat hämmästyttävistä parantumisista. Suolahuonehoitoa käytetään mm. seuraavien sairauksien hoidossa: astma, nuha, pitkittynyt yskä, poski-ontelotulehdus, krooniset hengitysteiden sairaudet, korvatulehdus, allergiaoireet (mm. home, siitepöly-, eläinallergiat), atooppinen iho ja ihottumat.

– Suolahuonehoito on yksi täydentävä hoitomuoto hengitystie- ja iho-sairauksien hoidossa. Tärkeää on tarjota hoitoja yhteistyössä asiakasta hoitavan lääkärin kanssa, jos suinkin mahdollista. Huomioitavaa eri suolahuoneiden hoitotajonnessa on laadun varmistaminen. Suolahuoneessa olevaa suolamäärää ja suolahiukkasten kokoa

pitää seurata mittaamalla. Erittäin tärkeää on myös seurata hoidon tuloksellisuutta.

– Erityisen suurella ilolla olen seurannut kun moni itsepintaisesti flunssasta kärsinyt asiakas on saanut helpotusta oireisiinsa lyhyelläkin aikavälillä. Lapsilla sen huomaa selvästi, kun tiukassa ollut lima irtoaa ja hengittäminen helpottuu. Lapsen yöyskä loppuu. Lapsen viihtyvyyden hoidossa hyvin. Suola sitoo nestettä joten tulehtuneet tiehyet alkavat aueta, hengittäminen helpottuu, uni paranee ja työkyky palaa. Suolahuonehoito sopii myös henkilöille, jotka haluavat hoitaa hengityselinmistöään tai ihoaan, vaikka varsinainen sairaus ei olisi vielä. Sivuvaikutuksia hoidolla ei juuri ole, sanoo **fysioterapeutti Vappu**

Koskinen, joka perusti Espoon ensimmäisen suolahuoneen, La Sal toimipisteen Matinkylään vuonna 2007.

Hänen kokemukseräisten havaintojensa perusteella hän toivoi, että Lappeenrannan lisäksi myös pääkaupunkiseudulla tutkijat ja sairaan- ja terveydenhoidon ammattilaiset laajemminkin in-

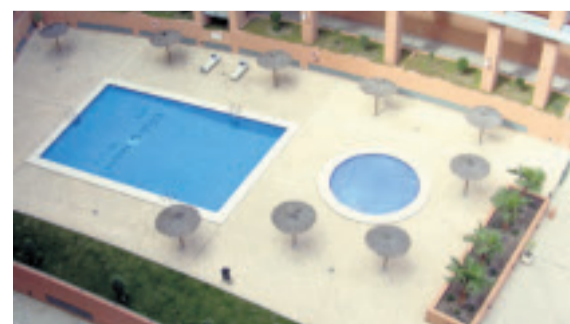
nostuisivat tutkimaan ja todentamaan suolahoidon suotuisat vaikutukset.

– Tervetuloa kokeilemaan suolahoidon vaikutusta akuutteihin tai pitkäaikaisiin oireisiinne esimerkiksi flunssaiseen ja tukkoiseen oloon. Pyrin aina jaksottamaan hoidon asiakkaan hoitotarpeen ja toiveiden mukaisesti. Tu-

tustumiskäyntikuponki löytyy lehdestä, sanoo Vappu Koskinen La Sal suolahuoneesta.

Suolahuone La Sal palvelee Matinkylässä, Leenankuja 2 LH 124:ssä. Ajanvaraukset hoitoon: puh. 050 544 8814, www.lasal.fi. Avoimna myös iltaisin. Suolahuoneen läheltä löytää ilmaisia autopaikkoja.

Vuokralle tarjotaan asunto Alicantessa Espanjassa



Vuokralle tarjotaan kalustettu 3 h, k, kh, parveke kerrostaloasunto, 73,5 m² Alicantessa. Taloyhtiössä uima-allas, kuntoilusali ja aurinkoterassi. Kerrostaloasunto sijaitsee 2 kilometrin päässä rannasta, hyvien palvelujen äärellä. Alicante on maakunta Välimeren rannikolla itäisessä Espanjassa. Kohde on sen **aurinkoisen sään** vuoksi todellinen rantakohde. Alicantessa voi myös golfata auringonpaisteesta melkein koko vuoden Alicantessa ja sen lähiympäristössä on useita tasokkaita golfkenttiä.

Asuntoa tarjotaan vuokralle ympäri vuoden lyhyemmäksi tai pidemmäksi aikaa. Tiedustele vuokrauksesta, puh. 050 3019987.