

TERVETULOA

Tehdään yhdessä harjoittelusta mukava juttu. Nauraa saa ja pitääkin, vaikka harjoittelu voi olla totista hommaa. Kaikille löytyy keinoja parantaa suori-
tuskykyä.

Muista:

Liikun sitten kun olen paremmassa kunnossa-ideologia ei nyt päde. Liik-
keelle on lähdettävä niin pian kuin mahdollista.



KYS edistää terveyttä



Puhelin
KYS, keskus 017-717 311
Fysioterapeutit 044-711 3880

LÄÄKÄRISI SUOSITTELEE



*Jos terveyttä etsit sä elämästä,
kannattaa aloittaa tänään ja tästä*

KYS, Fysiatrian osasto p. 044-711 3880

KATKOKÄVELYRYHMÄ

Tutkimusten mukaan katkokävelyn parasta omahoitoa on tupakoinnin lopettaminen ja säännöllinen liikunta. Aina ei ole kuitenkaan helppoa päästä liikkumisessa hyvään alkuun.

KYSissä toimii katkokävelypotilaiden liikuntaryhmä, jota lääkäri sinulle suosittelee.

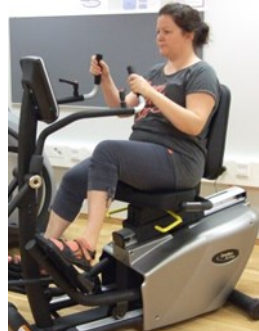
Ryhmässä harjoitellaan turvallisessa ympäristössä ja harjoittelun ohjauksesta ja seurannasta huolehtivat KYSin kokeneet fysioterapeutit.

Liikuntaryhmään osallistuminen ei vaadi erityistaitoja tai -varusteita. Harjoitukset ovat helppoja mutta tehokkaita. Varustukseksi riittävät joustavat vaatteet ja sisällä liikkumiseen soveltuvat jalkineet.



Liikunta on katkokävelyn ensisijainen hoitomuoto

- Lääkäri on tehnyt lähetteen liikuntaryhmään KYSin fysiatrian osastolle
- Saat pian kutsun alkumittauksiin
- Yksilöllisten alkumittausten jälkeen



- Ohjattuja harjoitteluja on kerran viikossa, aikaa kannattaa varata noin 1,5 tuntia yhdelle kerralle.
- Liikuntaryhmä kokoontuu kerran viikossa 12 viikon ajan
- Ryhmäharjoittelun lisäksi saat ohjeet omatoimiseen harjoitteluun
- On tärkeää sitoutua harjoitteluun, koska sitä ei voi kukaan tehdä toisen puolesta eikä kuntoa saa pilleripurkista

- Jokainen harjoittelukerta sisältää lyhyen tietoisuuden katkokävelyn syistä, oireista ja hoidosta, pääpaino on kuitenkin käytännön harjoittelulla.
- Ohjatun harjoittelun kesto on 12 viikkoa, sen jälkeen sovimme seuranta-aikat, jolloin suorituskykyäsi kartoitetaan uudelleen
- Hinta on 11,50€/kerta ja laskutetaan kuukausittain.



Puhelin
KYS, keskus 017-717 311
Fysioterapeutit 044-711 3880