

Monipuolista terveyttä edistävää yksilöllistä hoitoa

Kun keho kipuilee jostain kohtaa, kaipaa huolta tai rasi-
tuksesta palautumista, kannattaa kääntyä ajoissa luotettavan terveydenhoitoalan ammattilaisen puoleen. Herttoniemen Fysikaalisessa Hoitolaitoksessa heitä työskentelee tiimi, joilla jokaisella on oma erikoisosaamisalueensa.

Yhteistyötä, hyvää ammattitaitoa ja kokemusta hyödyntäen pystytään asiakkaalle tarjoamaan yksilöllinen hoito ja kuntoutus sekä tarvittava opastus.

Perinteisiä ja uudempia keinoja

Lihis- ja nivelkipuihin saadaan lievitystä perinteisiä fysikaalisia hoitoja ja manuaalista terapiaa käyttäen.

– Omassa kuntosalissamme voimme yhdessä asiakkaan kanssa harjoitella ja tarkistaa liikkeiden oikean tekotavan.

Fysioterapeutti **Inari Degener** antaa myös akupunktiohoitoja, joilla saattaa saada nopean lievityksen kipuun tai lihasjännitykseen. Hoito sopii silloinkin, jos keho on kosketusarka esimerkiksi hermokivun vuoksi.

Helpotusta kipuihin päästä varpaisiin

Osteopaatti (AMK) **Tero Honkanen** kertoo osteopatian soveltuvan hyvin esimerkiksi alaselän kipujen ja päänsäryn hoitoon, hengitysvaikeuksien lievittämiseen sekä ylä- ja alaraajojen puutumisoireiden selvittämiseen. Kroonisissa vaivoissa kannattaa kokeilla osteopatiaa hieronnan sijaan.

Manuaalista jalkaterapiaa ja Vodder-Lymfaterapiaa tarjoaa AMK-koulutettu **Anna Rask-Valariutta**. Hän kertoo, että jalkaterapiassa tutkitaan ja kuntoutetaan alaraajojen,

varsinkin nilkan ja jalkaterän kipuja, asento-
muutoksia sekä liikera-
joituksia

– Lymfaterapia on hyvin kevyttä ja rytmikäs-
tä. Otetekniikalla elvytetään kehon imusuoniston ja aineenvaihdunnan toimintakykyä. Terapialla hoidetaan turvotuksia ja vilkastutetaan aineenvaihduntaa.

Pidämme Hyvinvointi-iltoja, joista löytyy lisätietoa kotisivuiltamme.



fysioterapeutti Inari Degener ja jalkaterapeutti Anna Rask-Valariutta ohjaavat liikeharjoituksia.

Yhteystiedot

Herttoniemen Fysikaalinen Hoitolaitos

Niittaajankatu 1, 00810 Helsinki

Puh: (09) 783 856

fysioterapia@hfh.fi

www.hfh.fi