



TULES-kuntoon

Tuki- ja liikuntaelimestön oireet ovat lähes kaikille tuttuja. Tules-oireiden taustalla yleisimpinä syinä ovat yksipuolinen työasento tai -liikkeet, fyysinen rasitus tai vaikeat työolot (esim. huono ergonomia, kylmä) sekä huono fyysinen kunto. Tules-oireiden hallinnassa tärkeintä on itsehoito. Valmennuskurssilla opitaan tunnistamaan Tules-oireiden taustaa sekä löytämään keinoja työkyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseksi.

Kohderyhmä: Tules –valmennuskurssi on tarkoitettu työntekijöille, joilla on jatkuvaa oireilua tuki- ja liikuntaelimestössä, mikä on aiheuttanut työkyvyn heikkenemistä ja vaikeuttanut työssä selviytymistä.

Tavoitteet: Oppia arvioimaan oman työn fyysisiä kuormitustekijöitä ja löytää keinoja kuormituksen vähentämiseen. Kurssilla paneudutaan erityisesti kestävyys, lihasvoima ja liikkuvuus Ominaisuuksien ohjaukseen ja omatoimiseen harjoitteluun motivoimiseen sekä työergonomiaan. Kurssilaiset asettavat omat tavoitteensa, joita seurataan väliajan tehtävien ja liikuntapäiväkirjan avulla.

Kurssin sisältö:

Testit: Kurssilaisille tehdään alku- ja loppumittaukset. Kaikille tehdään kestävyyskunnan mittaus (pp-ergometritesti) sekä lihaskunto testit.

Työergonomia: Tuki- ja liikuntaelimestön rakenne ja kuormittuminen, työasennot/ -liikkeet ja apuvälineet, työn tauottaminen ja elpymisliikunta sekä ryhtiharjoituksia.

Terveys ja hyvinvointi: Työkyky ja fyysinen kunto, lihashuolto ja palautuminen, terveellinen ravinto ja painonhallinta, monipuolista liikuntaa Tules-oireet huomioiden.

Elämäntilanne: Kipuoireiden ja mielen yhteys, oireiden hallinta

Toteutus:

Kurssi toteutetaan Härmän Kuntoutus & Kylpylässä kolmena 2-3 päivän jaksona tai viikon mittaisena (Ma-Pe). Kurssille voi osallistua ns. päivä-seltään tai hotelliin majoittuen.

Ryhmäkoko: 10 – 16 henkilöä. Valmennus voidaan toteuttaa avomuotoisena tai majoittuvana. Avomuotoisessa kurssilaiset ovat vain päivät Härmässä. Majoitukseen 2 hengen huoneessa, kuuluvat lisäksi vapaa kuntosalin ja kylpylän käyttö sekä vapaa-ajan ohjelma.

Kelan kuntoutusraha:

Valmennuskurssille voidaan hakea Kelan kuntoutusrahaa. Kuntoutuja tai hänen työnantajansa on oikeutettu kuntoutusrahaan, kun kuntoutuspäätös on tehty työterveyshuoltolakiin perustuen, työterveyshuollon toimesta ennen kurssin alkua.

Tiedustelut:

Myyntipalvelu (06) 483 1600
Riitta Puumala puh. 050 3714 712

etunimi.sukunimi@harmankuntoutus.fi

