

Terveessä kehossa viihtyy pitempään

Kehonkartoitus on avain hyvään huomiseen. Ei tarvitse olla sairas voidakseen paremmin.

- Auton ja asunnon voi vaihtaa, jopa puolisonsa, mutta kroppaa ei. Sen kanssa on elettävä. Siksi siitä on hyvä pitää huolta. Jokainen meistä voi voida paremmin, nukkua laadukkaammin ja olla virkeämpi, summaa Auron -ketjun myyntijohtaja **Nina Punakivi**.

Hän kertoo, että Auron -ketju on Suomen ensimmäinen fysioterapian ja kuntoutuspalveluiden laatusertifioitu verkosto, joka toimii yli 30 paikkakunnalla noin 50 toimipisteen voimin.

Kehoa kartoittamaan

- Ei tarvitse olla sairas, jotta tulisi terveeksi, heittää Punakivi ja tietää mistä puhuu.

Aikuisen naisen on hyvä kartoittaa kehonsa, tehdä ikään kuin määräaikaishuolto ja katsoa miten keho oikeasti jaksaa. Kenelle naisihmisille tulisi mieleen laiminlyödä autonsa huolto? Aika harvalle. Miksi sitten laiminlyödä kehoaan, paikkaa jossa viihtyy pitempään, jos se on kunnossa. Kehon kartoitukseen Auronilla on oiva apuväline, täydellinen kehonkartoitus.

- Tunnin aikana kartoitetaan: aerobinen- ja lihaskunto, lihas-kireydet, liikkuvuus ja ryhti, kipu ja rasvaprosentti. Ennen kehonkartoitusta täytetään esi-

tietolomake, jonka pohjalta fysioterapeutti keskustelelee asiakkaan kehosta ja tekee sen jälkeen täydellisen kehonkartoituksen, sanoo Punakivi.

Kehonkartoituksen jälkeen asiakkaalle laaditaan yksilöllinen hyvinvointiohjelma. Lihaskuntoon voidaan määrätä fysioterapiaa. Auronilta löytyy myös erikoiskoulutettuja OMT* -fysioterapeutteja, jotka ovat muun muassa lihasten ja nivelteiden erikoisasiantuntijoita. Fysioterapia on kehon laaja-alaista hoitoa. Henkinen hyvinvointi on riippuvainen fyysisestä hyvinvoinnista.

- Kehonkartoituksessa keskustelemme myös hieman ravinnosta, koska se on hyvin tärkeä osa-alue kokonais hyvinvoinnin kannalta.

- Joskus pelkän lautasmallin olemassa olo on hyvä palauttaa mieleen. Jos on tarvetta suurempaan ruokaremonttiin, ohjaamme eteenpäin. Lupaamme olla luotettava tasavertainen kumppanisi. Sinua kuunnellaan aidosti. Huolehdimme yhdessä hyvinvoinnista ja terveestä huomiestasi, lupaa Punakivi. ● **AL**

Lisätietoa: www.auron.fi

*OMT = ortopedinen manuaaliterapia



▶ ASIANTUNTIJAN AVUSTUKSELLA

Maija Tantere on terve aikuinen nainen, jonka työ Arla Ingman Oy Ab:n henkilöstöpäällikkönä on haastavaa.

- Liikunta on jäänyt vähiin parin viimeisen vuoden aikana, sillä työ on vienyt mennessään. Halusin mennä kehonkartoitukseen ennaltaehkäisevästi, vaikka minulla ei ollut minkäänlaista vaivaa, sanoo Tantere.

Hän kertoo, että jo ovesta sisään astuessaan Itäkeskuksen Auron OMT Keskukseen unohtui oma arki oitis.

- Paikan päällä keskustelimme fysioterapeutin kanssa esitietojeni pohjalta minun liikuntatottumuksistani. Sitten teimme erilaisia kartoituksia. Lihaskunto ja voima mitattiin sekä tutkittiin kehon liikkuvuutta ja ruumiinrakennettani.

- Asiantuntija ammattisilmällä tarkasteli ryhtiäni ja asentoani. Harvoin siihen tarjoutuu tilaisuus. Rasvaprosenttini ja vyötärön ympärykseni myös mitattiin.

Hän yllättyi kunnostaan, sillä se oli oletettua parempi. Sen hän arvelee johtuvan siitä, että lihaskuntoa on vielä tallella vaikka liikunnassa on ollutkin paussia. Aiemmin hän on liikunut aktiivisesti.

- Sain kirjallisen yhteenveton kehonkartoituksesta, täsmäliikevinkkejä ja liikuntasuoritus suosituksia. Sain käytännön ohjeita, kuinka usein minun tulisi liikkua ja minkälaista liikuntaa harjoittaa.

Tantere kertoo menevänsä uudestaan huhtikuussa kehonkartoitukseen, sillä hän haluaa mitata kehitystään.