



NISKALENKKI - ohjaajakoulutus

Niskalenkki on kurssimuotoinen pienryhmä, joka on tarkoitettu niskahartiaseudun, olkapään ja rintarangan ongelmista kärsiville henkilöille.

Niskalenkkiryhmässä käytetyt harjoitteet perustuvat tieteelliseen näyttöön vaikuttavasta harjoittelusta. Harjoittelun vaikuttavuus perustuu yleiseen vaikuttavuuteen solu- ja kudostasolle sekä vaikuttavien harjoitusmenetelmien käyttöön. Niskalenkin tavoitteena on lisätä osallistujien tietämystä siitä miten ryhdin muuttuminen sekä liikkuvuuden ja lihasvoiman heikentyminen vaikuttaa erilaisten oireiden syntyyn.

Ryhmässä ohjataan vähentämään väärää ja liiallista kuormitusta asennon korjaamisella sekä vahvistamaan niskan, hartiaseudun ja ylävartalon asentoa tukevia lihaksia ja lisäämään rintarangan liikkuvuutta yksilöllisesti ja progressiivisesti.

Niskalenkkiryhmä kestää kuusi viikkoa. Kokoontumiset ovat kerran viikossa tunnin kerrallaan.

Osallistujat saavat jokaisella ryhmäkerralla kirjalliset tarkat ohjeet viikoksi kerrallaan kuvineen kunkin kerran harjoitteista.

Niskalenkki-ryhmän ohjaajalta vaaditaan Auron OMT Keskuksen järjestämä niskalenkkiohjaajakoulutus sekä fysioterapeutin tutkinto. Koulutus kestää yhden päivän (8 tuntia). Koulutus sisältää teoriaa ja käytännön harjoittelua Niskalenkki ryhmässä käytettävistä harjoitteista sekä harjoitteiden ohjaamisesta. Lisäksi ohjaajakoulutukseen liittyy harjoituskuvasto, joka annetaan koulutuksen käyneille.

SELKÄVOITTO – ohjaajakoulutus

Selkävoitto on kurssimuotoinen pienryhmä, joka on tarkoitettu toistuvista ja kroonisista alaselkäviväistä kärsiville potilaille. Selkävoittoryhmässä käytetyt harjoitteet perustuvat tieteelliseen näyttöön vaikuttavasta harjoittelusta ja ryhmä soveltuu erityisesti sellaisille, joilla on häiriötä keskivartalon tukilihasten toiminnassa ja motorisessa kontrollissa. Pienryhmässä tapahtuva harjoittelu toteutuu kerran viikossa yhteensä kuusi kertaa tunnin kerrallaan. Harjoittelun vaikuttavuus perustuu osittain intensiteettiin eli ryhmäläiset harjoittelevat välipäivät kotona. Selkävoitto soveltuu hyvin kaiken ikäisille ja harjoittelun voi aloittaa heti akuutin kipuvaiheen helpotuttua. Selkävoiton tavoitteena on selän



Ohjaava fysioterapia

luonnollisen hyvän asennon löytäminen sekä selän hallinnan ja tukilihastoiminnan parantuminen.

Selkävoitto-ryhmän ohjaajalta vaaditaan OMT Keskuksen järjestämä Selkävoitto-ohjaajakoulutus sekä fysioterapeutin tutkinto. Koulutus on yhden päivän (8 tuntia) mittainen. Koulutus sisältää teoriaa ja käytännön harjoittelua Selkävoitto ryhmässä käytettävistä harjoitteista sekä harjoitteiden ohjauksesta (fasilitointikeinot). Lisäksi ohjaajakoulutukseen liittyy harjoituskuvasto, joka annetaan koulutuksen käyneille.

Varaa aikasi koulutukseen osoitteessa koulutus@auron.fi

Koulutusterveisin AURON

Lisätietoja:

www.auron.fi / koulutuskalenteri

Nina Ahlfors ft, OMT-erik.

Auron OMT Keskus

nina.ahlfors@auron.fi

09- 341 71 20