

Vilmankämmen

”Terve selkä elämän tukiranka”

”Krooninen alaselkäkipu on todettavissa jopa 17 %:lla 30-vuotta täyttäneistä. Esiintyvyys vaihtelee iän myötä ja on suurimmillaan 55-64-ikävuoden välillä. Työkyvyttömyyteen selkäsairaudet johtavat noin 10 %:ssa eläketapahtumista. Selkäsairaudet ovat - yhdessä mielenterveysongelmien kanssa - alkavien sairauspäiväraha-kausien merkittävin syy.

Työn kuormittavuutta, tapaturmia ja tupakointia pidetään selkävaivojen riskitekijöinä. Selkäsairaudet aiheuttavat sekä yksilölle että yhteiskunnalle mittavia taloudellisia menetyksiä ja lisääntyntä terveyspalvelujen käyttöä ” (Terapia Fennica)

Spinal Mouse – selkähiiri, testaus ilman säteilyä

SpinalMouse on tietokonepohjainen mittausmenetelmä, jolla tieto selkärangan asennosta ja liikkuvuudesta saadaan tietokoneelle nopeasti ja helposti. Laite ei säteile tai skanna, mittausmenetelmä on mekaaninen. Ei tarvita erillistä laboratoriot, vaan mittaus voidaan tehdä työpaikalla.

Nikamien liikkuvuuden todentamiseksi mittaus suoritetaan eteentaivutuksen, pystyasennon ja taaksetaivutuksen aikana. Mittaus kestää muutamia minutteja ja se voidaan toistaa tarpeen mukaan, ilman että altistuu haitallisille röntgensäteille.

Tukirankaongelmat koskettavat kaikkia. Edes nuoruus ja hyvä fyysinen kunto eivät automaattisesti pelasta tukirankaongelmilta. Selkä- ja lannerankaongelmat ovat yllättävän yleisiä myös piilevinä, subjektiivisesti oireettomilla henkilöillä.

Mittaustulokset motivoivat harjoittelemaan

Spinal Mousen ensisijainen tarkoitus on innostaa ja havahduttaa ihmiset tekemään selälleen jotain ennen kuin on myöhäistä. Kyse ei ole kilpailusta vaan tiedostamisesta ja toimista. Aktiivinen harjoittelu kannattaa, sillä rangan alueella tapahtuneet muutokset näkyvät usein jo lyhyellä aikavälillä.

Yhdistämme mittauksien perusteella henkilökohtaisen liikkeenohjauksen selän kunnon ylläpitämiseksi.

Vilmankämmen

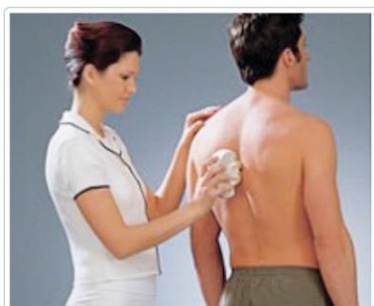
Selkästartti on suunniteltu yrityksille, joissa tuki- ja liikuntaelin vaivat halutaan hoitaa ja ennaltaehkäistä

Selkästartti sisältää:

Selän terveystestin, liikkeen ohjauksen, Method Putkisto metodien perusteet

Yksityistunnilla saa kohdennetun ohjauksen kehonhallinnan kehittämiskohtiin.

Tämän jälkeen käydään viidellä viikkoharjoitetunnilla (Method Putkisto tai MP Pilates).
Tunneilla parannetaan kuntoa ja terveyttä.



Vapaudu liikkumaan ilman kipuja

Liikkeenohjaus: Selkäkuvauksen tuloksista saadun palautteen pohjalta Method Putkisto Pilates – kehonhallinnan ammattilainen antaa käytännön neuvot ja harjoitteet ongelmakohtien itsehoitoon.

Luotettava mittausmenetelmä voidaan toteuttaa myös työpaikalla.

Mitä on Method Putkisto?

Syvävenytys ja kehonhallinta menetelmä. Vapauttaa kehon lihaskireyksistä ja parantaa ryhtiä, kun luut ja nivelet asettuvat oikeisiin asentoihin. Oppi omasta kehostasi! Sopii erityisesti istumatyöläisille.

Mitä on MP Pilates?

Huippuunsa hiottu kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa syviä vatsalihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti. Kohentaa ja ylläpitää ryhtiä sekä pitää selän terveenä.

Kun kehon kireydet tai heikkoudet poistuvat, vapautuu keho liikkumaan oikealla, luonnollisella tavalla.

