

TERVETULOA  
MATKALLE  
TASAPAINOON

Ajanvaraus  
03 2633 966 TAMPERE  
09 143 742 HELSINKI

info@bodymind.fi  
www.bodymind.fi

Kullervonkatu 16, 33500 Tampere  
Opastinsilta 10 D, 00520 Helsinki



Seuraa meitä:



**3m**  
bodymind

# KIPU- OIREISTOT

KIPUFYSIOTERAPIA

KOHTI KIVUTONTA ARKEA

**3m**  
bodymind

## KIPUOIREISTOJEN FYSIOTERAPIA

Pitkittynyt kipu heikentää jaksamista, liikkumista ja elämänlaatua. Kipu voi olla diagnosoitu vamma tai vaurio tai sitten siihen ei ole löydetty selittävää lääketieteellistä syytä. Kipukierre johtaa usein unihäiriöihin, mielialan laskuun, uupumiseen ja sosiaalisen elämän rajoittumiseen. Liikkumiseen liittyy usein kivun pelkoa, joka vaikuttaa kaikkeen arjen toimintaamme.

Kipufysioterapiassa tavoitteenamme on löytää uusia ajattelu- ja toimintamalleja sekä käyttää kehoa ilman kivun pelkoa. Ohjaamme sinulle turvalliset tekemisen rajat sekä kivuttomammat asennot ja liikkeet. Pysyvien muutosten saavuttamiseksi tuemme sinua uusien ajattelu- ja toimintamallien omaksumisessa.



### MENETELMÄT

- Kipua lieventävät hengitys-, asento- ja liikeharjoitteet
- Lihasjännittyneisyyttä ja -kireyttä vähentävät manuaaliset käsittelyt
- Liikkuvuutta ja toimintakykyä lisäävät lihasaktivaatioharjoitteet
- Kipuhoidot

### HYÖDYT

- Kipujen lieventyminen
- Toimintakyvyn ja positiivisen mielialan lisääntyminen
- Omien kivunhallintakeinojen oppiminen
- Unen laadun kohentuminen

KELA korvaa osan hoidon kustannuksista lääkärin lähitteellä (SV 3FM -lomake)