

SUHK NIITTYKUMPU

Tuoreimmat uutiset ja paikalliset päivitykset

Mitä luvassa syksyllä?



Niittari 5 vuotta

SUHK Niittykumpu juhli elokuussa 5-vuotista taivaltaan. Avoimet ovet pidettiin 13.8.25 ja tarjolla oli kakkukahvit asiakkaille.

Kappelikujan toimipaikka on löydetty hyvin ja sen monipuolisia palveluita onkin käytetty viiden vuoden aikana jo melkein 35000 kertaa - suuri kiitos siis kaikille asiakkaille!

Asiantuntijatiimi apunasi

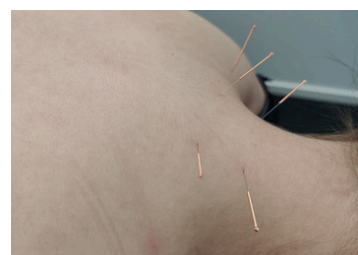
Niittykummun henkilökunnasta useampi on ollut mukana alusta lähtien ja tällä hetkellä tiimiin kuuluu 10 rautaista alan ammattilaista. Paikasta löytyy useampi fysioterapeutti, osteopaatti sekä urheiluhieroja.

Yksi paikan vahvuus onkin sen poikkeuksellisen paljon hyödynnetty moniammatillinen työskentely asiakkaan parhaaksi!



"Meiltä löytyy kattava palvelutarjonta sekä aina valmiina auttamaan olevat alan asiantuntijat. Voin luottaa, että homma toimii.", toteaa tiimiä vetävä fysioterapeutti Teemu Honkanen.

JOKO TESTASIT?



Dry Needling osana hoitoa

- Dry Needling -koulutuksen käyneet Jarkko ja Mikko yhdistävät usein DN -akupunktiota osaksi hoitoa. DN -hoito vähentää kireyden tunnetta sekä mm. lihas- ja nivelperäistä kipua. Sen on osoitettu voivan lisätä myös
- liikelaajuutta ja lisäksi sillä on hermostoa tasapainottavia vaikutuksia.

Kysy, voisiko hoitomuoto sopia kokeiltavaksi tilanteessasi!

Kinestioiteippauksesta apua suoritukseen



- Kinestioiteippausta voidaan käyttää mm. urheilu suoritusten tukena tai osana kivunhoitoa. Sillä voidaan tukea mm. polvilumpion tai lapa-
- luun asentoa sekä rauhoittaa kantakalvon ärsytystiloissa.

Saat lisätietoa teippauksesta ammattilaisiltamme!

Naisten terveys - mukanas elämän eri vaiheissa

Niittykummun parasta tietoa naisten terveydestä saat Heliltä ja Katriinalta. Heidän puoleen voit kääntyä missä tahansa elämänvaiheessa naiseutesi matkalla.

"Voit tulla vastaanotollemme sellaisena kuin olet. Autamme mielellämme löytämään ratkaisuja häpeällisiksi koettuihin vaivoihin kuten virtsankarkailuun, ulostamisvaikeuksiin tai laskeumaoireisiin." kannustaa Katriina Pohjola, äitiys- ja lantionpohjan fysioterapeutti.

Niittykummussa hyödynnetään lantionpohjan kuntoutuksessa mm. salia, josta löytyy monipuolinen valikoima erilaisia treenivälineitä.

Ensikohtaaminen usein raskaana

Monet asiakkaat löytävät perille raskausaikana tai synnytyksen jälkeen.

"Kannustamme naisia hakemaan apua matalalla kynnyksellä myös muulloin, esimerkiksi vaihdevuosi-siirtymän yhteydessä", täydentää Heli Katriinaa.



Älä jää yksin

Vatsan alueen tai gynekologisten leikkausten jälkeen moni kaipaa yksilöllistä tukea kuntoutumiseen.

"Usein kuntoutus jää yksilön omalle vastuulle, näin ei kuitenkaan saisi olla." harmittelee Heli, jolta saat apua mm. abdominoplastian jälkeen.

Pilates -kurssit pyörivät

- Joko olet kokeillut pilatesta? Niittarin salissa Katriinan järjestämät tunnit ovat todella suosittuja - löytyy niin kaikille avoimia kuin odotaville ja synnyttäneille tarkoitettuja kursseja.

• Lisätietoa saat suoraan Katriinalta!



Osteopatia taipuu moneen eri tilanteeseen

Osteopatia tarjoaa apua tuki- ja liikuntaelinvaikeuksiin manuaalisin keinoin. Kattava haastattelu ja tutkiminen antavat lähtökohdat hoidolliselle lähestymistavalle.

Osteopatia on hoitomuoto, joka sopii eri tilanteisiin sen muokattavuuden ansiosta. Se sisältää mm. rytmistä nivelkäsittelyä, erilaisia pehmytkudostekniikoita sekä tarvittaessa manipulaatioita. Tyypillisiä tilanteita hakeutua vastaanotolle ovat mm. selkävivot, päänsäryt sekä niveloireet.

Käsittely sopii hyvin myös ylikuormituksen kanssa painiville.



Kaksi ammattilaista apunasi

Maria on vahvimillaan päänsäryn, stressi- ja ylikuormitustilojen sekä akuutin selkävivot hoidossa.

Jarkon erityisosaamista ovat erityisesti hermopinteet, polvi- ja olkapääkivut sekä leikkausten jälkeinen kuntoutus.

"Osteopatiassa parasta on sen joustavuus eri tilanteisiin. Lähes aina on jotain, mitä voidaan tehdä!" toteavat Maria ja Jarkko yhdessä.

VARAA AIKA OSTEOPATIAAN

Fysioterapeutin vinkki

Selätä yläselän jumit

Tuntuuko, että ryhti on mennyt kasaan? Nappaa tästä fysioterapeutti Tetta Lahden vinkki ryhdin kohentamiseksi.

1) Käy vatsamakuulle. Nosta käsi hartiatasolle ja lähde vieämään sitä taakse.

2) Pidä keskivartalo tiukkana ja muista hengittää liikkeen aikana.



3) Palauta käsi sivukautta takaisin eteen. Toista ympyrän puolikaarta muistuttava liike 6-8 kertaa per käsi.

4) Tunne polte lavanseudulla.

Katso videolta tarkemmat ohjeet liikkeeseen, saat idean myös rintarangan liikkuvuuden lisäämiseksi!

TÄSTÄ VIDEOON

KATSO OHJEET VIDEOLTA QR - KOODIN TAKAA!



Vahva selkä -paketti, kertamaksulla säästät

Vahva selkä - 6 käyntiä

Selkäkivun kanssa painiville suosittelemme Helin ja Marian moniammatillista Vahva selkä -hoitopakettia, jossa yhdistyvät fysioterapeutin ja osteopaatin toisiaan täydentävä tekeminen ja yhteinen päämäärä.

Saat avuksesi kaksi kivun ammatilaista. Tavoitteena on lisätä joustavuutta arkeesi, jota selkäkipu



hankaloittaa.

Lyömme yhteen kaiken sen osaamisen ja tiedon, mikä meillä on kivun fysiologiasta sekä sen vaikutuksista mm. hermostoon ja vireystilaan.

Lisätietoja saat suoraan Heliltä ja Marialta sekä SUHKin verkkokaupasta!

**Paketin hinta 445 €
(Norm. 495 €)**

LUE LISÄÄ PAKETISTA



Tätä kaikkea Niittykumpu tarjoaa

- Urheiluhieronta
- Fysioterapia
- Osteopatia
- Akupunktio
- Raskaushieronta
- Äitiysfysioterapia
- Lantionpohjan fysioterapia
- Purentalihasten hieronta
- Yksilövalmennukset

Asiantuntijamme ovat valmiina ottamaan sinut vastaan kaipasit sitten rauhoittumista, harjoitusohjeita tai apuja kipujen selättämiseen.

Varaa aika ja katsotaan yhdessä, miten voimme olla avuksi.



Ajanvaraus

Kätevimmin varaat ajan suoraan nettisivuiltamme!

WWW.SUHK.FI/AJANVARAUS/NIITYKUMPU



JOKO SEURAAT SOMESSA?

Oletko löytänyt meidät somesta? Monilla Niittarin ammattilaisilla on oma ammattitili:

[@kehontarina](#)
[@fysioheli](#)
[@osteopaattimariamerra](#)
[@tehofysio](#)
[@hierojaptmikkovirtanen](#)

Lisäksi löydät meidän yhteisen [@suhk.niittykumpu](#) tilin, jossa pääset seuraamaan Niittarin arkea!