

# Fysioterapia- ja hierontapalvelut

SAGA  
KANALINRANTA

Onko sinulla haasteita suoriutua päivittäisistä arjen toiminnoista esimerkiksi kivun, lihasjäykkyyden tai tasapainohaasteiden vuoksi? Fysioterapeutti voi kliinisen tutkimuksen kautta auttaa sinua löytämään syyt esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimistön kiputilojen takana ja näin tukea arjen toimintakykyäsi.

Ikäihmisen kohdalla tärkeää on toimintakyvyn ylläpitäminen mahdollisimman korkealla tasolla mahdollisimman pitkään. Fysioterapialla voidaan edistää ja ylläpitää ikäihmisen toimintakykyä, lihasvoimaa ja tasapainoa, ja näin vähentää merkittävästi kaatumisriskiä. Lisäksi fysioterapeutin työhön kuuluu mm. apuvälineiden käytön ohjaus ja kinesioiteippaus. Fysioterapeutti myös ohjaa liikuntaryhmiä.

Fysioterapeutti haastattelee ja tutkii asiakkaan, jonka jälkeen hän luo asiakkaalle henkilökohtaisen suunnitelman kuntoutuksen tueksi. Fysioterapia voidaan toteuttaa asiakkaan toiveiden mukaan joko asiakkaan kotona, kuntosalilla tai fysioterapeutin vastaanottotilassa. Fysioterapia voi sisältää esimerkiksi tasapaino-, lihasvoima-, ja liikkuvuusharjoittelua, hengitys- ja rentoutusharjoitteita, hierontaa, liikehoitoja sekä venyttelyä. Fysioterapialla voit saada apua esimerkiksi lihasjäykkyyksiin, kipuihin, rentoutumiseen, oikean hengitystekniikan oppimiseen tai ihan vain peruskunnon kohentamiseen. Lääkärin läheteellä (SV3FM) saat fysioterapiasta kelakorvauksen, mutta fysioterapiaan voi tulla myös ilman lähetettä.

Sagan fysioterapeutti **Annica Laine** on suorittanut tutkintonsa Turun Ammattikorkeakoulussa. Annica palvelee asiakkaita tarpeen mukaan suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja saksaksi. Fysioterapiassa Annica kohtaa asiakkaan kokonaisuutena ja terapiaa suunnitellessaan hän ottaa huomioon asiakkaan yksilölliset psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset voimavarat.

## Fysioterapia- ja hierontahinnasto

## Hinta

Fysioterapia / hieronta 30 min	34,00 €
Fysioterapia / hieronta 45 min	51,00 €
Fysioterapia / hieronta 60 min	68,00 €

Ota yhteyttä ja varaa  
aika yksilölliseen  
fysioterapiaan tai  
hierontaan!

## Yhteystiedot

### Annica Laine

Puh. 050 3459 173  
annica.laine@sagacare.fi

Yhteydenottopyynnöt Sagan hoitajille sekä Saga Kanalinnrannan vastaanottoon (puh. 050 574 7241) ark. klo 10.30-17.30)

### Aukioloajat:

arkisin sopimuksen mukaan

### Vastaanotto:

Saga Kanalinnrannan 1. kerroksessa, A-siivessä



Annica Laine  
Fysioterapeutti