

# Fysioterapia- ja hierontapalvelut

SAGA  
SALPALINNA

**Onko sinulla niska- tai hartiakipuja tai sattuuko polveesi? Fysioterapeutti voi kliinisen tutkimuksen kautta antaa juuri sinun tarvitsemaasi hoitoa.**

Fysioterapiapalveluja voidaan toteuttaa henkilökohtaisen suunnitelman mukaisesti kotona, kuntosalilla, vastaanottotiloissa tai terapia-altaassa.

Ikääntyneen fysioterapiassa keskitytään itsenäisen liikkumiskyvyn ja toimintakyvyn ylläpymiseen ja parantumiseen. Harjoittelu voi sisältää esimerkiksi lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia, liikkuvuusharjoittelua ja venyttelyä. Fysioterapiassa voidaan tehdä myös hierontaa. Fysioterapeutti tekee lisäksi apuvälinetarpeen arviointeja ja antaa ohjausta apuvälineen käyttöön.

**Lahdesta kotoisin oleva Sagan fysioterapeutti Ida Räihä** on suorittanut opintonsa Laurea-ammattikorkeakoulussa Espoossa. Idalle on tärkeää jokaisen asiakkaan yksilöllinen ja välitön kohtaaminen. Hänellä on monipuolista kokemusta esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinfysioterapiasta, neurologisesta fysioterapiasta, yksilöllisestä terapeuttisesta harjoittelusta sekä erilaisten ryhmien ohjauksesta. Ida huomioi aina asiakkaan tilanteen kokonaisvaltaisesti ja kannustaa asiakasta kohti hänen tavoitteitaan. Erilaisissa manuaalisissa käsittelyissä kuten hieronnassa keskitytään lihasten rentouttamiseen ja kipujen lievittämiseen. Ida tekee myös kinesioiteipauksia sekä apuvälinearvioita. Vastaanotolle ovat lämpimästi tervetulleita niin talon asukkaat kuin sen ulkopuolisetkin asiakkaat. Ota rohkeasti yhteyttä!

## Fysioterapia- ja hierontahinnasto

## Hinta

Fysioterapia / hieronta 30 min

30 €

Fysioterapia / hieronta 45 min

45 €

Fysioterapia / hieronta 60 min

60 €

Parafiinihoito / hoitokerta

20 €

Parafiinihoito / kolme hoitokertaa

50 €

## Yhteystiedot

### Ida Räihä

Puh. 050 520 2315

ida.raiha@sagacare.fi

Yhteydenottopyynnöt myös Saga Salpalinnan vastaanottoon.

### Aukioloajat:

arkisin sopimuksen mukaan

### Vastaanotto:

Saga Salpalinnan 1. kerroksessa



Ida Räihä

Fysioterapeutti

**Ota yhteyttä ja  
varaa aika  
yksilölliseen  
fysioterapiaan!**

Saga Salpalinna

Kyösti Kallion katu 3 | 15110 Lahti

www.sagacare.fi

 **SAGA**  
PALVELUTALOT