

TUKI- JA LIIKUNTAELIN KARTOITUS

Terveyttä edistävän liikunnan keskeiset ominaisuudet ovat säännöllisyys ja jatkuvuus, jokapäiväinen aktiivisuus, kohtuullinen rasitus ja riittävä kokonaismäärä ja liikunnan sopivuus. **Aerobisen kunnan** kohentamiseksi harjoittelua tulisi toteuttaa 3x viikossa vähintään 20 min ajan kohtuullisella teholla (60-80%max). **Lihaskunto** kohentamiseksi harjoittelua tulisi toteuttaa 2-3x viikossa, useita kertoja toistaen n. 75% maksimitehosta. Lisäksi tulisi tehdä **nivelten liikelaajuuksia ja notkeutta** ylläpitäviä harjoituksia.

Fyysinen kunto eli suorituskyky muodostuu kokonaisuudesta jonka muodostava:

- Aerobinen kestävyys (sydän ja verenkierto- sekä hengityselimistöön kunto)
- Paikallinen lihaskestävyys
- Lihaskunto
- Nopeus
- Koordinaatio
- Liikkuvuus (nivelten liikkuvuus ja lihasten venyvyys)

BPM toimintakykykartoituksella pystytään arvioimaan luotettavasti asentokuormitusta, rangan nivelten liikkuvuutta sekä isojen lihasryhmien venyvyyttä. Toisaalta **suorituskykymittaukset** antavat tarkemman analyysin tarvittavien lihasharjoitteiden luonteesta. **Yliolan urheilijoille, tennispelaajille** suoritamme lisäksi lapaluun tukilihasten kestävyys testin sekä olkapään kiertovoimien testauksen. Lisäksi arvioimme erityisesti hartiarenkkaan, olkanivelen ja kyynärvarren lihaskireydet Sydän- ja verenkiertoelimistöön kuntoa voidaan mitata Polarin suoralla levossa tehtävällä **syketestillä**.

Testien sekä **esitietolomakkeen** pohjalta laaditaan harjoitussuositukset: mikä on sen hetkinen liikunnallinen aktiivisuus, ja minkälaisesta liikunnasta se koostuu (aerobinen, voimaharjoittelu, hyötyliikunta ym.). Harjoituksista tehdään henkilökohtainen ohjelma, jota voidaan seurata esim. **liikuntapassilla**. Liikuntapassi on päiväkirjamuotoinen lehtinen (tai tietokonelevykkeellä), johon merkitään päivittäin liikuntasuoritteet. Passi uudistetaan 3-6 kuukauden sisällä, jolloin tehdään uusi BPM mittaus.

Olemme tehneet jo SMASH-tenniksen pelaajille (10-13 vuotiaat) vastaavan kartoituksen, jonka perusteella nuorilla oli jo merkittäviä asentomuutoksia, liikerajoituksia, lihaskireyksiä sekä lihaskestävyiden heikkoutta. Kysy lisää SMASH-tenniksen Susanna Etumäeltä tai OMT Keskuksen Mika Kerokoskelta.



TARJOUS

Tarjoamme teille **TUKI- JA LIIKUNTAELIN- KARTOITUSTA** ohessa olevien tietojen pohjalta.

Kuntoutus aloitetaan alkututkimuksella. **Esitietolomakkeen, BPM-tutkimuksen, sekä tennispelaajille suunnattujen erityistestien** jälkeen luodaan oma henkilökohtainen lihaskunto- ja liikkuvuusohjelma.

Halutessanne voimme järjestää aerobisen kunnan mittaamisen (**Polar M62**) mittarilla lisähintaan. Kysy tarjousta erikseen!

Ryhmäläisille voidaan suorittaa uudestaan mittaukset **3 kk** kuluttua. Arvioidaan liikuntapäiväkirjan (**liikuntapassi**) avulla harjoittelua sekä ohjataan harjoitusohjelma omatoimiselle **3 kk** jaksolle.

Loppumittaukset ja jatkoarvio voidaan tehdä **6 kk** kuluttua alkumittauksista.

HINNASTO

Alkututkimus 50 € (Esitietolomake, BPM-mittaus, harjoitusohjaus ja liikuntapassi)

Välimittaus 3kk 50€(Esitietolomake, BPM-mittaus, harjoitusohjaus ja liikuntapassi)

Loppumittaus 6kk 50€(Esitietolomake, BPM-mittaus, harjoitusohjaus ja liikuntapassi)

Jos tutkimuksissa tulee esiin tarvetta useampiin ohjauksiin tai fysioterapiaan saa asiakas suosituksen hoidosta tai lisätutkimuksista. Lääkärin kirjoittamalla fysioterapialähetteellä voi hakea korvausta kustannuksista KELA:sta.

Ota mukaan liikunta varusteet (vaatus+ sisätossut). Mahdollisuus käydä suihkussa alkututkimuksen jälkeen (ota pesuaineet ja pyyhe)

Lisätietoja Mika Kerokoski fysioterapeutti, OMT
mika.kerokoski@omtkeskus.com

Tallinnanaukio 1b
00930 Helsinki
p. (09) 341 71 20 fax (09)323 9250

TERVETULOA!

