

ETÄVALMENNUS



Etävalmennus alkaa aloituskeskustelulla, jonka tarkoitus on selvittää, onko kyseessä pullistumaepäily vai toiminnallinen häiriö. Mikäli oireesi viittaavat pullistumaepäilyyn tai sinulla on todettu pullistuma, käymme läpi hoitoprosessia ja sen etenemistä sekä seikkoja/mahdollisia konsultaatioita, joita on hyvä ottaa huomioon toipumisen aikana.

Keskustelun tueksi lähetän sinulle oppaat, jotka sisältävät tietoa vammasta ja sen hoidosta. **Oppaat sisältävät ydininfon lisäksi videomateriaalia ja pdf-tiedostoja.**

Ensimmäinen opas kantaa nimeä Pullistuma opas II. (68€)

Opas on neliosainen ja siinä käydään ytimekkäästi ja ymmärrettävästi läpi mistä vammassasi on kysymys. Opas sisältää:

- Tietoa vamman/vaurion luonteesta ja kivunaiheuttajista.
- Saat selityksen sille miksi lääkitys tai fysioterapia eivät paranna selkärangan rakenteessa tapahtunutta vammaa/vauriota.
- Lisäksi se auttaa sinua ymmärtämään miksi vammaan tulee suhtautua riittävällä vakavuudella ja miksi vammaa tulee hoitaa tunnollisesti.
- Se myös antaa selityksen sille miksi osa asiakkaista toipuu vammasta 2 viikossa ja osa tarvitsee aikaa viikon- kaksi enemmän.

Toinen opas kantaa nimeä SLH-menetelmä. (93€)

Tämä hoitomenetelmä luotsaa sinut läpi pullistumavamman. Oppaassa käydään läpi

- Pullistuman hoidon ydinkohdat, jotka ovat pullistumavamman/-vaurion paranemisen osalta ratkaisevan tärkeässä asemassa.
- Perehdymme vamman paranemisprosessiin, jotta ymmärrät syyn, MIKSI vammaa **tulee hoitaa** tunnollisesti 2-3(5) viikon ajan.
- Lisäksi oppaassa käsitellään vammasta syntyvää kipukaarta, josta tulee olla tietoinen. Vamman paranemisprosessi sisältää sudenkuoppia, joihin ei pidä paranemisprosessin aikana langeta.

Hoitomenetelmän käyttöönoton jälkeen otan sinuun yhteyttä paranemisprosessin eri vaiheissa n.3-6 kertaa riippuen paranemisprosessin edistymisestä. Ohjaan, opastan ja muistutan sinua asioista, joita sinun tulee huomioida toipumisen aikana. Lisäksi sinun on mahdollista ottaa minuun yhteyttä, mikäli sinulle herää kysymyksiä paranemisprosessin ja oireiden tiimoilta.

LEARN TOGETHER



Säästyt kuukausia jatkuvasta kipuilusta, lääkrillä ravaamiselta, vahvojen kipulääkkeiden popsimiselta ja hoitovasteettomilta jumbilta sekä vamman pahentuessa edessä olevailta pitkiltä sairauslomilta (2-6kk).

Otetaan tilanne yhdessä haltuun ja hoidetaan sinut kuntoon. Mikäli aiheesta kysyttävää, ota minuun yhteyttä. www.sport2us.fi/yhteydenotto tai sport.2us@kymp.net.