

ITSEHOITO-OPAS



Itsehoito-opas sisältää kaksi erillistä opasta materiaaleineen. **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 viikonkaksi 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.

Kun vamman perimmäisen syyn ymmärtää ja vamman hoidon ydinkohdat toteuttaa tunnollisesti, on pullistumavammasta/-vauriosta mahdollista toipua nopeastikin. Kuukausien kipukierteeseen ei tarvitse jäädä. Mikäli vammasi/vauriosi on kroonistunut ja olet oireillut jo pitkään, voit päästä kivuistasi eroon oikeanlaisella tekemisellä.



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

Ota tieto ja oppi omiin käsiin ja hoida vammasi/vauriosi kuntoon. Mikäli aiheesta on kysyttävää, ota minuun yhteyttä www.sport2us.fi/yhteydenotto tai sport.2us@kymp.net.