

Tervetuloa ratsastajan fysioterapiavastaanotolle!

Kesällä 2021 ratsastajilla on mahdollisuus varata aika ilmaiselle fysioterapiaopiskelijan vastaanotolle. Vastaanottoja on ajalla 2.8.-27.8. ma, ke, pe sekä viikonloppuisin 4.-5.9., 11.-12.9. ja 18-19.9. Vastaanottojen tavoitteena on ratsastuksen sujuvuuden parantaminen ja vaurioiden/kipujen ennaltaehkäisy sekä mahdollisten kipujen tai esim. liikerajoitteiden hoitaminen. Vastaanotolla testataan ratsastuksessa keskeisiä ominaisuuksia kuten keskivartalon hallintaa ja kehon symmetriaa sekä havainnoidaan ratsastajan istuntaa ratsastustunnin aikana. Osallistujat saavat raportin tuloksistaan ja heille laaditaan yksilöllinen oheisharjoitteluojelma.

Fysioterapia koostuu kolmesta vastaanottokäynnistä. Ensimmäisellä käynnillä tutkitaan, mitataan ja havainnoidaan. Toisella käynnillä käydään läpi tulokset ja ratsastajalle ohjataan tulosten perusteella harjoitteet. Kolmas käynti on seurantakäynti, jolloin selvitetään oheisharjoittelun vaikutusta ja suunnitellaan pitkän tähtäimen harjoitusohjelma.

Toimi näin:

1. Varaa ensimmäinen käynti soittamalla numeroon 0504486369. Ensimmäinen käynti varataan niin että se on juuri ennen ratsastustuntia, eli jos ratsastustuntisi on maanantaina klo 18, varaa aika maanantaille klo 17. Varaa aika mahdollisimman pian, sillä aikoja on rajoitetusti!
2. Käy täyttämässä esitietolomake:
<https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/112652/lomake.html>
3. Tule vastaanotolle (JRS:n tiloissa) sovittuna aikana. Käytä maskia vastaanotolla! Varaamme seuraavat ajat ensimmäisellä vastaanotolla.

Käy vastaamassa myös ratsastajien hyvinvointikyselyyn!

<https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/111560/lomakkeet.html>

Tervetuloa!

Katri Korpela

Fysioterapeuttiopiskelija, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Filosofian tohtori (eläintiede, lääketieteellinen mikrobiologia)

Soveltavan lääketieteen maisteri