



Fysioterapeutti,
Vodder-Lymfaterapeutti Siru Orpana
Aleksanterinkatu 1, 15110 LAHTI

Ajanvaraukset puh. 044-3619778

TERVETULOA LYMFA- JA FYSIOTERAPIAAN

Lymfaterapia on erinomainen hoitomuoto erilaisiin turvotuksiin, kuona-aineiden pois kuljetukseen, kivun lievittämiseen ja rentoutukseen. Kevyillä, pumppaavilla ja rytmisillä terapiaotteilla kuljetetaan tehokkaasti kudoksiin jääneitä valkuaisaineita, nesteitä ja rasvahappoja:

- ylläkirjituksen (esim. seisomatyö) aiheuttama turvotus
- hormonaaliset muutokset vaihdevuosisien aikana
- krooninen poskiontelotulehdus, silmäpussit
- revähdykset ja nyrjähdykset, lihaskireydet
- mustelmien ja arpien hoito
- laskimoiden vajaatoiminta
- krooniset tukielinsairaudet
- fibromyalgia, MS
- nivelreuma (ei akuutissa vaiheessa)
- ummetus
- leikkausten ja sädetyksen aiheuttama turvotus
- imusuoniston synnynnäinen vajaatoiminta

KELA korvaa lymfaterapiaa:

- Rintasyöpäleikkauksen tai muun laajan kirurgisen toimenpiteen jälkitiloissa
- Nivustaipeen tai kainalon sädetyshoidon jälkeen
- Synnynnäisissä imusuoniston sairauksissa, myös myöhemmällä iällä ilmenevät
- Kroonisissa infektioissa kuten ruusu.

Lymfaterapia on myös ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa johon voit tulla halutessasi ilman lääkärin lähetettä.

Lymfaterapia ei sovi jos sinulla on sydämen vajaatoiminta, akuutti tulehdus, antibioottikuuri, tuore verisuonitukos tai syöpä, jonka hoito on vielä kesken.

FYSIOTERAPIAPALVELUT

Tarjoan lisäksi yksilöllistä ja kokonaisvaltaista fysioterapiapalvelua, joka perustuu asiakkaan tutkimiseen, terapeuttiseen hoitojaksoon sekä ohjaukseen ja neuvontaan.

Fysioterapiaan voit tulla kun

- tarvitset ennaltaehkäisevää hoitoa
- haluat terveysterveystietoa
- kaipaat henkilökohtaista liike- tai harjoitusohjelmaa
- kärsit akuuteista tai kroonisista kivuista
- sinulla on liikerajoituksia tai lihasjännityksiä

Fysioterapiaan voit tulla lääkärin läheteellä tai ilman lähetettä.

Myös hieronta kuuluu KELAN korvauspiiriin kun se on osana fysikaalista hoitoa lääkärin läheteessä.

PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA

Tarjoan myös psykofyysisen fysioterapian palveluja. Se on fysioterapian erikoisala, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen asiakkaan omien voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan. Psykofyysisen fysioterapian tavoitteena on opettaa asiakasta rentoutumaan, lievittää kipuja, parantaa stressinhallintaa sekä lisätä vuorovaikutusta ja itsetuntemusta. Hoitomuoto soveltuu erityisesti pitkään jatkuneisiin tuki- ja liikuntaelämistön oireisiin (jännittyneisyys, lihaskireydet jne.), syömishäiriöiden, uupumuksen, neurologisten toimintahäiriöiden ja masennuksen hoitoon.

Hoidon aikana harjoitellaan erilaisia rentoutumistapoja, tehdään hengitysharjoituksia yhdistettynä liikkeeseen, pyritään lisäämään positiivisia kehon kokemuksia liikeharjoitteiden avulla ja harjoitetaan kehontuntemusta erilaisin toiminnallisina harjoituksina.

Teen myös reiki-hoitoja ja jalkapohjien aku-pisteiden painantaa.

**LYMFA & FYSIO Siru Orpana
HYVINVOINTISI TUEKSI**