

Tekonivelvalmennus

Tekonivelvalmennukseen tulee osallistua ennen tekonivelleikkausta. Varaa aika valmennukseen etukäteen. Huomioi, että osallistujamäärä on rajallinen.

Jos sinulle ei varattu valmennusaikaa poliklinikkakäynnin yhteydessä, varaa aika valmennukseen soittamalla numeroon 014 269 1220 arkisin klo 9–11. Esteen tullessa muista perua osallistumisesi puhelimitse. Käyttämättä ja peruuttamatta jääneestä ajasta joudumme perimään erikseen määrätyn maksun.

Aika: Keskiviikkoisin, parillisilla viikoilla lonkkaryhmä klo 14:00-15:30 ja polviryhmä klo 15:30-17:00. Parittomilla viikoilla polviryhmä klo 14:00-15:30 ja lonkkaryhmä klo 15:30-17:00

Paikka: Keski-Suomen Sairaala Nova, 1 kerros. Opasteet NOVA 1 ovelta.

Ota mukaan valmennukseen tukihenkilösi ja kynänsauvat. Osallistuthan tekonivelvalmennukseen vain täysin terveenä. TERVETULOA!

Tekonivelvalmennus: Keskiviikkona _____ Klo _____

MITÄ TEKONIVELLEIKKAUKSESSA
TAPAHTUU?

MITEN KIPUA JA
PAHOINVOINTIA
HOIDETAAN?

MITEN TULEN
TOIMEEN?

MITEN
KUNTOUDUN?

MISTÄ LÖYDÄN
VERTAISIA?

MILLAISTA ELÄMÄ ON
TEKONIVELEN KANSSA?

MINUA
ASKARRUTTA...

TARVITSENKO
APUA ARJESSA?

