

AURON

KIPUA KOVEMMAT FYSIOTERAPEUTIT

Palvelukuvaukset



Huoltajakoulutus

- Huoltajakoulutuksessa käydään läpi huoltajan tehtävät ja rooli osana joukkueenjohtoa harjoituksissa ja otteluissa
- Huolto/ lääkelaukun sisältö
- Lajikohtaiset tyypilliset urheiluvammat ja niiden ensiapu
- Teippauksen perusteet
 - Tarvittaessa huoltajakoulukseen voidaan lisätä teippauskoulutusta tyypillisimpiin urheiluvammoihin
- Voidaan järjestää yhteistyötahon tai Auronin tiloissa
- Hinta 80,00 €/ h (+ tarvittaessa matkakulut)



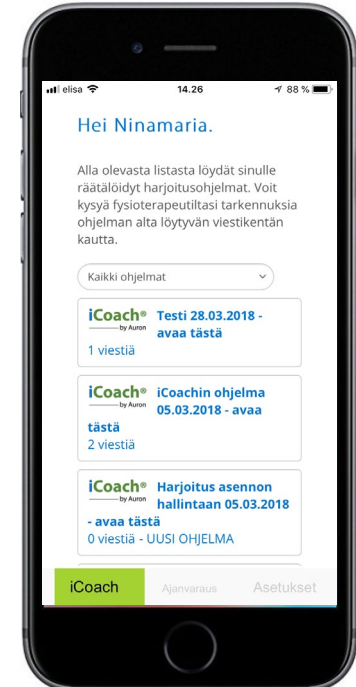
Oheisharjoitteiden ohjaus

- Oheisharjoitteilla **ennaltaehkäistään** lajityypillisiä vammoja ja ylikuormitusta ja tuetaan yksilön sekä koko joukkueen suorituskykyä ja menestystä
- Fysioterapeutti ohjaa oheisharjoitteita ja seuraa ja tukee harjoittelua treeniolosuhteissa
- Fysioterapeutti toimii tiiviissä yhteistyössä joukkuejohdon ja valmentajien kanssa
- Hinta 80,00 €/ h (+ matkakulut)
- Harjoittelun tukena voidaan käyttää iCoach etävalmennusta
- iCoach etävalmennus 30,00 €/ kk/ hlö



Auron iCoach etävalmennus varmistaa omaharjoittelun ja saavutettujen tulosten pysyvyyden

- Harjoitusohjelmat aina mukana
- Treenipäivien muistutukset
- Harjoitusten ja tekemisen onnistumisen kuittaus
- Edistymisen mukaan vaihtuvat ohjelmat
- Kätevä yhteys omaan fysioterapeuttiin iCoach sovelluksen kautta
- Fysioterapeutin aktiivinen yhteydenpito jos treenejä ei tehdä tai niistä on kysyttävää
- Terveystuonon ammattilaisen tsemppaus ja tuki



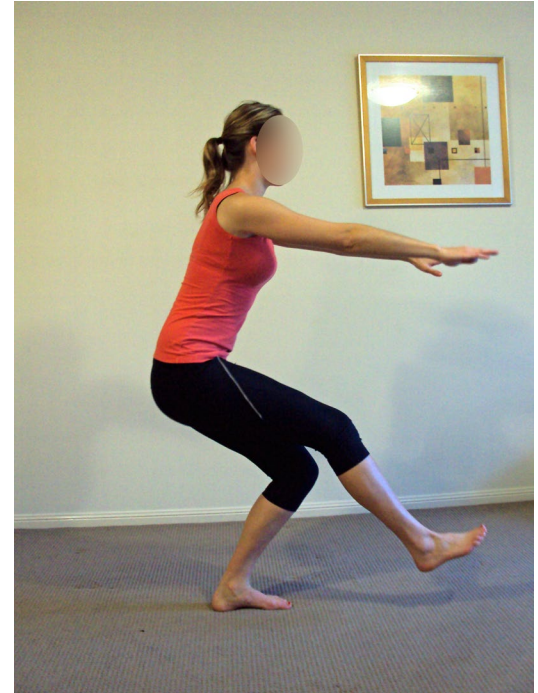
Urheilijakartoitus

- Urheilijakartoitus on urheilevan lapsen, nuoren tai aikuisen kehonkartoitus, jonka toteuttaa fysioterapeutti
- Kartoituksen tavoitteena on antaa vinkkejä harjoittelun kohdentamiseen, antaa valmentajille ja vanhemmille tietoa urheilijoiden tilasta ja vähentää loukkaantumisriskiä
- Kartoituksen sisältö:
 - ryhtiarvio ja tarvittaessa skolioosimittaus
 - jalkojen pituuseron arvio
 - keskivartalon hallinta
 - oleelliset nivelliikkuvuudet ja lihaskireydet
 - jalkojen linjaus
 - muut tarvittavat toiminnalliset testit (lajikohtaiset)
 - rakennepoikkeamien ja kasvuun liittyvienhäiriöiden tunnistus ja tarvittaessa jatkohoitoon ohjaus



Auron urheilijakarttoitus

- Karttoitus toteutetaan joukkueelle/ ikäluokalle (min. 20 henkilöä) ensisijaisesti Auron toimipisteessä tai muussa erikseen sovituksessa paikassa
- Käynnillä voi olla mukana valmentaja, vanhempi tai vanhemmat
- Karttoituksesta testattava/ vanhempi saa kirjallisen yhteenvedon löydöksistä
- Karttoitusten jälkeen järjestetään erillinen palautetilaisuus (1-1,5 h) urheilijoille, valmentajille ja vanhemmille, jossa käydään läpi tyyppilöydökset ja niihin harjoitteet
- Hinta on 49,00 € / 30 min / pelaaja (sis. kartoituksen 30 min + kirjallinen yhteenvedo + palautetilaisuus)



AURON

KIPUA KOVEMMAT FYSIOTERAPEUTIT

Ryhdytään hommiin.