

# SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



## *Ta hand om dig!*

SkärgårdsHälsans fysioterapi är  
mångsidig och innehåller olika  
behandlingsformer som går att  
skräddarsy enligt dina behov

HÄLSA OCH VÄLMÅENDE FÖR HELA SKÄRGÅRDEN!

# SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



## *Hälsa och välmående för hela skärgården!*

### SKÄRGÅRDSHÄLSANS FYSIOTERAPI

#### **- Individuellt stöd för ditt välmående**

**Många har uppfattningen att Fysioterapi behövs enbart då man har skadat sig.** Många tror också att Fysioterapi är enbart jumpparåd, sträck och böj. Vissa kanske tror att man ligger på en bänk och blir knådad.

#### **Så här behöver det inte alls vara!**

Vi på SkärgårdsHälsan tror på människans egen helande förmåga men att vi ibland behöver lite hjälp på vägen. Det är ingen skillnad på om det är frågan om en elitidrottare eller fiskare Melker. Vi är alla unika individer, med liknande bas, men i så många olika variationer.



Ibland behövs ett snabbt plåster eller en snabb tätning av läckan då din båt läcker. Till vår specialitet hör att se till hela dig i sin helhet, och att du kan njuta av din båtfärd. Det sker i samarbete med två experter; du har din expertis och kännedom om din båt, och vi har vår expertis och verktyg som vi gärna tillsammans med dig fixar till båten.

Du kan alltid höra av dej om du undrar över något. Oberoende om du tänkt tävla i kappsegling, eller helt enkelt vill njuta mer av vardagen och livet, så kan vi hjälpa dig.

Skärgårdshälsans fysioterapi är **mångsidig** och innehåller olika behandlingsformer som går att skräddarsy enligt dina behov:

- LEDMOBILISERING
- FASCIABEHANDLING
- AKUPUNKTUR MED MASSAGE
  - Avslappning genom en kombination av akupunktur med massage
  - Besvärar du av huvudvärk, migrän eller annan värk?
- ULTRALJUD SOM UNDERSÖKNINGSFORM
- ULTRALJUD SOM BEHANDLINGSFORM, OLIKA EL-TERAPIER
- KLASSISK OCH IDROTTSMASSAGE
- KINESIOTEJPNING
- MOTIONSRÅD, KOM IGÅNG TRÄNINGSPAKET OCH UPPFÖLJNING
- KYL OCH VÄRMEBEHANDLINGAR
- FÖRELÄSNING & PRAKTISK VERKSAMHET I NÅGOT ÖNSKAT ÄMNE MED DITT TEAM ELLER VÄNNER
- LYMFSTIMULERANDE BEHANDLING
- NEUROLOGISK FYSIOTERAPI
  - Nervstimulerande behandling
  - Rehabilitering efter olika skador, stroke, hjärnskakning, hjärnskada, MS, Parkinsons eller olycka
  - Svindel, Kristallsjuka, Whiplasch

*Vi kommer nedan att presentera några av våra fysioterapitjänster.*

## LEDMOBILISERING

**Känns ryggen eller något område i din kropp jobbigt stelt och styvt?** Då kan ledmobilisering vara en del av den behandling du behöver. Ibland kärvar lederna lite, ligger lite snett, eller behöver "oljas" för att och komma i gång igen.

Många har förslitningar i lederna då problemet legat där länge. Ledmobilisering tar inte bort en skada, utan öppnar upp leden så oljan får rinna in och tillsammans behöver vi se över övningar som du kan upprätthålla väloljade leder. Knän, vrister, handleder är typiska leder som "kärvar fast". Cykelkedjan smörjer vi också varje vår. Ta du också hand om din kropp på ett smart sätt!

## FASCIABEHANDLING

Känns det som styvhet och stelhet begränsar dig? Det kan vara frågan om att **huden, fasciorna och musklerna inte glider fritt mot varandra**. Då kan fasciabehandling vara något för dig. En vanlig uppfattning är att fasciabehandling är smärtsam, men det behöver den inte vara. Vi väljer den mest lämpliga behandlingstekniken för dig (Active Release, Stecco's, Rolfing eller verktygsbaserad behandling).

Vi består av olika lager, först huden, sedan musklerna som alla omsluts av fascior och under dessa kommer sedan benstommen. **Fasciorna omsluter alla våra muskler** och det är meningen att de skall stödja och göra oss rörliga och spänstiga likt en spidermandräkt.

Förenklat förklarar vi att alla dessa lager är som kläder ovanpå varandra. Alla dessa lager med kläder kan lätt **fastna i varandra. Speciellt om vi rör på oss för lite**, ensidig belastning då större muskel-



***”Min axel värker på kvällarna efter jobbet. Tiina behandlade min överansträngnings-smärta med fasciatekniken. Under själva behandlingen kände jag friktion och tryck, efteråt var rörligheten i axeln bättre och smärtan betydligt mindre.”***

- Kund hos Skärgårdshälsan

grupper inte gör sitt jobb, eller vid intensivbelastning, eller skada av något slag.



T.ex. bara för att vi ibland dricker för lite vatten, så torkar också dräkten ut och krymper och spänner.



Vid ärrvävnad och skada, ”då vi fått ett olika djupt hål i kläderna” är det vanligt att fasciorna fastnar extremt mycket. Kroppen försöker då själv sy ihop allt med varandra för att hela det skadade området.

**Fasciabehandling är alltså lämpligt då vi önskar att få bättre rörelse i vår kropp.** Beroende på hur länge vi haft symptom kan också andra saker inverka så som muskler och leder. Det är förstås upp till dig hur lösa kläder du vill röra dig i och om du vill ta bättre hand om dig, - klä dig i smidig spidermandräkt istället för spända jeans för att få ytterligare positiv effekt. Börja med de lilla, det har stor effekt.

Med undersöknings ultraljud går det dessutom att hos oss kolla upp läget med alla dessa lager och vad som skulle vara smart att satsa på just nu.

**Fasciabehandlingen** görs i samband med fysioterapi **som en tilläggstjänst.**

## AKUPUNKTUR MED MASSAGE

Akupunktur kan användas i olika syften; avslappning och behandling av värk.

Genom mjukgörande massage effektiveras akupunktorens behandlande effekt. Det är vår stil.



## AVSLAPPNING GENOM EN KOMBINATION AV AKUPUNKTUR MED MASSAGE

Har det känts som om nålar inte riktigt är din grej, men massage är helt ok?

Kombinationen av dessa två i samma behandling känns helt enkelt väldigt avslappnande och skönt. Du längtar garanterat till nästa gång.

Behandlingen är nu möjlig både med fysioterapeut Leila Willstedt och Tiina Laitala i Pargas och Korpo.

## BESVÄRAS DU AV HUVUDVÄRK, MIGRÄN ELLER ANNAN VÄRK?



Tiina och Leila erbjuder också läkemedelsfri smärtlindring genom akupunktur med massage. 2x45 min akupunktur kunde vara en välgörande början vid olika slags värk, smärttillstånd, även vid tennisarmbåge mm.

## ULTRALJUD SOM UNDERSÖKNINGSFORM

**Har du lidit av långvariga eller plötsliga problem i leder eller muskler?** Med undersökande ultraljud får vi en uppfattning om vad det handlar om, hur vi kan behandla problemet hos Skärgårdshälsan, vad du kan göra själv, eller när det är dags att uppsöka en läkare. Ibland syns inte skadan vid röntgen, men problemet finns kvar. Då kan undersökande ultraljud vara **en ypperlig lösning.**



Med ultraljud kan man **snabbt, tryggt och lätt** få en uppfattning om eventuella muskuloskeletala problem.

”

*"Min fotled har varit stukad flera gånger och gör ont vid löpning. Tiina undersökte min fotled med ultraljud och designade en individuell rehabiliteringsplan som vi tillsammans genomförde. Efter två månader har stabiliteten i fotleden förbättrats och jag kan jogga smärtfritt."*

Kund hos SkärgårdsHälsan

**Undersökande ultraljud** görs i samband med fysioterapi som **tilläggstjänst**. Vid behov ingår också undersökande ultraljud i samband med Fysioterapi Akutmottagningen. Denna tjänst utför vår fysioterapeut Tiina Laitala i Korpo och i Pargas.

### ULTRALJUD SOM BEHANDLINGSFORM, OLIKA EL-TERAPIER

Ultraljudet är ett väldigt behagligt sätt att få igång stora muskelgruppers rörelseomfång samtidigt som det ökar ämnesomsättningen och lättetskänslan återkommer.

TNS och olika el-terapiformer kan användas vid besvärliga värtillstånd. T.ex. vid en akut skada sker en **skyddsreaktion i kroppen** och kroppen eller kroppsdelen känns stel som en pinne. Då kan det vara ypperligt läge att konsultera en fysioterapeut, stödja området på ett sätt som vi tillsammans ser som optimalt i nuläget och vid behov behandla med el-terapi för att få området att slappna av och **börja läka igen på ett tryggt sätt**.



## KLASSISK OCH IDROTSMASSAGE

Har du spända muskler? Då kan **Klassisk massage** vara ett sätt mjuka upp musklerna och få igång cirkulationen igen. Många av oss har monotona arbeten, eller dagarna kanske lätt blir bekväma och mycket stillasittande. Då musklerna inte rörs blir det svårt för cirkulationen att komma åt till alla ställen. För att muskler och kroppen skall må bra behöver vi god cirkulation, **värk innebär brister i cirkulation av olika orsak.**



Blodcirkulationer förser vår kropp med syre- och näringssättning, och lymfsystemet är vårt sophanteringssystem som ansvarar för transporten av slaggämnen. Klassisk massage är

ett sätt att **regelbundet hålla igång cirkulationen i vävnaderna och mjuka upp musklerna.** Det är också ett skönt sätt att slappna av både kropp och sinne.



**Idrottsmassage** kan det bli frågan om i samband med idrott för att **höja prestationsförmåga och minska skaderisk.** Om du önskar höja din prestation inför match eller tävling eller önskar återhämta dig bättre efter en idrottsprestation, är anpassad idrottsmassage rekommenderbar

Vår massör Linus Pakalen är utbildad klassisk,- och idrottsmassör. Han arbetar i Korpo, Nagu (massage-mottagning fram till 30.10.2022) och i Pargas.

Vi andra terapeuter gör också massagebehandling men i

huvudsak i samband med fysioterapi, beroende på problematik. Din fysioterapi-serie hos oss kan också innehålla massagebehandling.

## KINESIOTEJPNING

Känns det som kroppen eller någon lem, vrist, axel, handled inte har styrkan eller uthålligheten att orka hållas i läge som skulle vara bra för den? Då kan en stödjande tejpnung vara optimalt. Vi behöver förstås kolla med en fysioterapeutisk undersökning vad som egentligen bör stödjans upp / aktiveras och vad som behöver avlastas. Vi har som mål att alltid förse dig med kort info om vad du behöver ta hand om, hur du i fortsättningen kan tejpa själv och vad som

skulle vara viktigt att träna på så att du inte behöver tejpa dig så länge.

**Kinesiotejpnung kan användas till att avlasta eller aktivera muskelgrupper**, stadga upp din hållning eller för att hjälpa kroppen att föra vidare svullnader.

Vi rekommenderar dig att ta med din egen kinesiotejprulle eller köpa en av oss som du kan fortsätta använda. Om du bara vill testa en gång görs **kinesiotejpnungen** i samband med fysioterapi **som tilläggstjänst**.

## MOTIONSÅD, KOM IGÅNG TRÄNINGSPAKET OCH UPPFÖLJNING



Har du intresse av att börja göra lite aktivare arbete med dej själv för att må bättre? Då förser vi dig gärna med olika råd. Rekommendationerna och övningarna vi ger dig är helt upp till vilket läge du befinner dig i, och vilken tid och energi du själv har för att göra övningarna.

Ibland är en övning för mycket och någon gång kan tre övningar vara en lämplig mängd. Målet är att ge effektiva övningar som du själv känner är genomförbara. Många vitala saker går att stimulera med 2-3 övningar för ett gott upprätthållande av kroppens välmående. Vid skada krävs det lite mer resurser från kroppen. En kropp som mår bra återhämtar sig lättare. Meningen är inte att vi skall gå runt och fundera om något skall hända, utan snarare kunna ta det lugnt och våga njuta lite mer av tiden vi har varje dag. Målet för var och en av oss är att hålla oss på +, och gärna +5 av 10 så att vi är bättre förberedda fysiskt och psykiskt om något skulle inträffa.



Vi har även utvecklat paket för dig som vill komma igång med lite träning, aktivt börja träna eller upprätthålla din träning.

**Kom igång träningspaketet är uppdelat i 2 delar:**



### **Första delen: 90min**

- innehåller fysioterapeutisk undersökning, hur ser läget ut just nu, spänningar, svagheter, styrkor. Vi går igenom individuella övningar och lägger upp ett program.

### **Andra delen: 30min**

- innehåller uppföljning av programmet och din träning. Denna uppföljning kan vara på plats eller på distans.

**Vid behov kan vi utöver detta följa upp din träning på månads eller årsbasis med en individuell plan.**

Vår fysioterapeut, idrottsledare och Personal Trainer Amanda Lehtinen är mycket intresserad av att utveckla den här typen av paket, speciellt så att de passar möjligast många med intresse för olika typer av rörelse.



## KYL- OCH VÄRME- BEHANDLINGAR

Ibland sker mindre olyckor. En stukning, vrickning, ryggskott, ibland råkar man t.o.m. ut för benbrott eller operation. **Då är det av stor vikt att framför allt behandla med kyla både i förebyggande syfte, men också i efterhand så att det inte uppstår svullnad,** eller för att minska den. Svullnad är kroppens skydds-reaktion vid skada. Det är bra att komma ihåg att då ta det betydligt lugnare och avlasta på lämpligt sätt, samt lägga is, höjd och möjligen tryck. Om det är frågan om en lättare skada är det också viktigt att få bort svullnaden snabbt, eftersom den blockerar cirkulationen. **Cirkulation behöver vi för att inte uppleva smärta och för att kroppen skall må bra och helas.** När det gäller mindre olyckor kan du kontakta oss och vi kan vägleda dig vidare för att du ska repa dig effektivt. Kom ihåg att vi också har **akutmottagningstider.** Om du plötsligt fått kraftig värk någonstans ska du i regel alltid börja med kylbehandling. Det är förstuds vettigt att kolla upp

saken med oss om det inte har gått över på 3-4 dagar och du önskar att röra dig normalt igen



Det finns kylgel av olika slag, cold packs eller varför inte ta den frysta ärtpåsen ur frysen. Vintertid kan man ta en påse snö in eller vinterbada. Kylan skall inte bränna mot huden, lägg därför lämplig mängd tyg emellan.

**Värmebehandling kan man göra för spända muskler** som inte är irriterade, ofta längre tids spänningar. Bastubad är också en behändig finsk uppfinning för kropp och själ! Och förstuds vår **hotstone massage,** massage med varma stenar, är en riktig lyxvara för att slappna av på många sätt, inte bara muskulärt. Observera att det verkligen är massage med stenarna. Vår Fysioterapeut Leila Willstedt utför den i Korpo och Pargas.

## FÖRELÄSNING & PRAKTISK VERKSAMHET I NÅGOT ÖNSKAT ÄMNE MED DITT TEAM ELLER VÄNNER



Vi skräddarsyr program, som t.ex. återhämtning, för mindre grupper på 3-12 personer, eller för större grupper. Människan är ett flockdjur. Man kan trivas bra att vara för sig själv men ibland kan man föredra att vara en del av en grupp. Är det något ämne du är intresserad av att höra mera om? Kanske t.o.m. utöva praktiskt tillsammans med andra och låta dig inspireras. Tveka inte att kontakta oss då det har med välmående och hälsa att göra. T.ex. motion & rörelse, återhämtning & stresshantering. Det kan vara ett grupptillfälle med dina vänner, träningsgäng eller arbetskompisar.

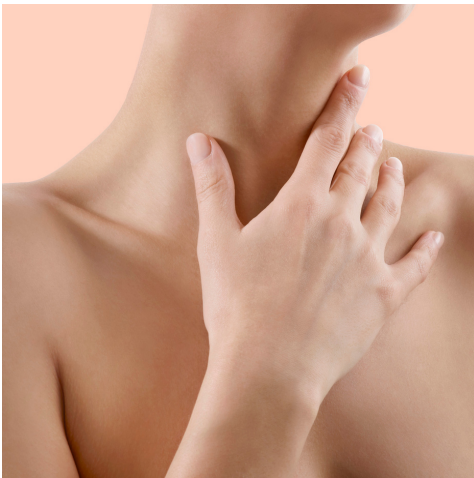
Vi arrangerar program enligt efterfrågan, både engångsprogram och uppföljningsprogram på tex 4-8 gånger, på valbar plats eller på distans. Vi är ett rörligt team. På t.ex. 90min finns både utrymme för teori och praktik.

## LYMFSTIMULERANDE BEHANDLING

Har du lätt för att bli trött? (Ett gammalt skärgårdsuttryck). Eller känner du dig tung i kroppen? Det kan vara något i din ämnesomsättning som inte fungerar optimalt och det finns inte möjlighet för sophantering. Under den djupa nattsömnen har kroppens lymfsystem dvs sophanteringen möjlighet att jobba. Ibland har vi svårt att sova och det kan bero på många orsaker, inte bara stress. (Detta är ett stort intresseområde för Marika och vi har jobbat mycket kring detta.)

Lymfa kan kännas som långtidssvullnader och som grus/sandkorn då man stryker över kroppen. Dessa övergår till fett och celluliter vid långtids-

förvaring i kroppen. Som ni kanske har hört så blir det lätt en ond cirkel, då kroppen känns tung så orkar man inte röra på sig. Lymfan blockerar musklernas rörlighet. Vi har flera olika sätt som vi kan hjälpas åt att få igång ditt lymfsystem och efter det få igång dina muskler så att lymfan igen får åka iväg längs med pigga muskler och vi bryter den onda cirkeln.



Kosten och hur vi lever har en enorm betydelse för hur vårt lymfsystem fungerar. Om du vill få en början kan våra skärimassage och skäriklappningar och -strykningar vara skönt att börja med.

## NEUROLOGISK FYSIOTERAPI

Själva namnet neurologisk fysioterapi låter allvarligt. Men i det stora hela kan man tänka sig att det handlar om att putsa lite ledytor för strömkontakter oberoende om det skett en allvarligare eller omfattande skada, eller att fiskaren Melker som inte längre får upp armen ”skapligt”.

## NERVSTIMULERANDE BEHANDLING

Fiskaren Melker fick lite löskontakt i musklerna av någon orsak. Han kan inte göra en rörelse som han brukar, det har blivit svårare med tiden att lägga ut nät. Då är det viktigt att ’putsa kontaktytorna igen’ och plugga i stöpslarna på nytt hos oss och för att få till stånd en aktivering av muskeln i dess exakta rörelsemönster. Tex väldigt många har väldigt ”avstängda bröstkorgar”, de bara är där men gör inte mycket, men egentligen har de väldigt stor betydelse för hela vår kropp, inte bara axel och

nackrörligheten utan även hur vi får stora sträckningsrörelser till stånd i kroppen. Blir vi väldigt ihopsjunkna, så är det inte bara andning som blir svårare utan hela vi blir lätt nedstämda och trötta. Allt hänger ihop. Nervstimulerande behandlingar är ett av Marikas och Tiinas fokusområden.

Nutidsmänniskan får lätt allt för mycket stimulans av olika slag. Burnouts och utbrändhet har blivit allt vanligare. Här gäller det också att känna igen varningstecknen och gärna avlasta vårt nervsystem och kodningssystem med jämna mellanrum. Vi har olika metoder för hur vi kan slappna av kroppen genom vårt nervsystem. Hjärnan eller en enstaka muskel behöver inte lyda ett tänkt eller uttalat kommando eftersom inte alla funktioner är viljestyrda. Då är det nyttigt att vi kan vid fysioterapin vid behov också kommunicera med kroppens ”kodsysteem”.

**REHABILITERING EFTER  
OLIKA SKADOR, STROKE,  
HJÄRNSKAKNING,  
HJÄRNSKADA, MS,  
PARKINSONS ELLER OLYCKA**

Vid dessa skakas vårt nervsystem om på olika sätt och olika mycket. Man kan tänka sig likt en fjärrkontroll med många olika program på olika kanalknappar, så kan dessa program skakas om helt eller delvis. Ibland kan det vara att man känner sig som en fånge i sin egen kropp och allt bara spänns eller inte lyder på ens egen order. Då hjälper vi till att först skala av störningarna i sändningarna och sen börja mata in programmen igen enligt vad det finns kapacitet och möjlighet till efter skadan. Våra nerver och celler förnyas hela livet, varje dag, varför det är väldigt viktigt vad vi gör med vår kropp - varje dag.

## **SVINDEL, KRISTALLSJUKA, WHIPLASCH**

Har du lidit av jobbig svindel, rummet gungar, eller går runt?

Ta kontakt, du är inte ensam!  
Svindel kan förekomma av olika orsaker som är bra att reda ut tillsammans med en fysioterapeut på akutmottagningen. Ofta hänger det ihop med cirkulationen genom nyckelbengropen samt

spänd bröstorg, detta läge kan i sin tur inverka rent fysiskt på blodtrycket lågt eller högt. Vid akutmottagningen är det viktigt att utesluta andra möjligheter.

Har du fallit eller varit med om en större eller mindre krock med bil eller annat? Whiplash skada är benämningen för vad nacken utsätts för under en snabbare rörelse med ett kraftigt stopp. Tex vid en krock eller dikeskörning. Fysioterapeut Tiina Laitala har lång erfarenhet med olika typer av svindel, krockskador och hjärnskador

Min farmor från Korpoström sade i tiderna att; **"ingen kan ta bättre hand om dig själv, än just du själv"**. Jag anser att det ligger mycket sanning i det. Jag skulle gärna tillägga; **"Gör det nu! Be om hjälp, den finns att tillgå nära dig!"**

**Välkomna på fysioterapi till SkärgårdsHälsan!**

Fysioterapeut och skärgårdsbo

*Marika Melko*



VÄNLIGEN GÖR  
BOKNINGAR VIA  
VÅR HEMSIDA



[www.skargardshalsan.fi](http://www.skargardshalsan.fi)  
<https://varaa.nettiajat.fi/2051>

Avbokningar & förfrågningar  
040 9604236  
[info@skargardshalsan.fi](mailto:info@skargardshalsan.fi)  
vardagar kl. 9-17



  +358 40 9604236 | [info@skargardshalsan.fi](mailto:info@skargardshalsan.fi) | [www.skargardshalsan.fi](http://www.skargardshalsan.fi)

Mottagningar:

Korpoenter  
Tallbackavägen 2  
21710 Korpo

Folkhälsanhuset i Pargas  
Munkviksvägen 31  
21600 Pargas

"Massage Rhomboideus" utrymmen i Nagu  
Viksvägen 7b  
21660 Nagu