

# Saga Käpylinnan fysioterapia- ja hierontapalvelut

Onko sinulla tuki- ja liikuntaelämistön kipuja tai haasteita liikkumisessa? Fysioterapeuttimme auttavat sinua selvittämään oireiden taustoja ja suunnittelevat sinulle soveltuvia kuntoutuksen keinoja sujuvamman arjen mahdollistamiseksi.

Monen ikääntyneen toiveena on elää omassa kodissaan niin pitkään kuin mahdollista. Omatoimisuus ja liikuntakyky ovat ihmisen perustarpeita ja ylläpitämiseen ja edistämiseen on tärkeää panostaa hyvissä ajoin. Hyvällä fyysisellä toimintakyvyllä pystymmekin ennaltaehkäisemään tapaturmia sekä helpottamaan ikääntyneen arkea.

Ikääntyvä on oman elämänsä asiantuntija ja siksi fysioterapian tavoitteet luodaankin yhteistyössä asiakkaan kanssa fysioterapeutin kliinisen tutkimisen sekä asiakkaan arjen haasteiden, voimavarojen ja toiveiden pohjalta. Fysioterapian tavoitteena voi olla esimerkiksi liikuntakyvyn parantaminen, kivunhoito tai kotona pärjäämisen tukeminen.

Fysioterapia voidaan toteuttaa asiakkaan omassa kodissa, fysioterapeutin vastaanotolla, talon kuntosalilla, terapia-altaassa tai miksei vaikka luontopoluilla. Voithan jopa varata fysioterapia-ajan sinulle ja ystävällesi, jos koette pitävänne samankaltaisesta tavasta liikkua. Fysioterapia voi sisältää terapeuttista harjoittelua, kuten liikkuvuus-, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua tai manuaalista terapiaa, esimerkiksi nivelten liikehoidon, hieronnan ja erilaisten kivun hoidon menetelmien keinoin.



**Kirsti Lindroos**  
fysioterapeutti  
kirsti.lindroos@sagacare.fi  
puh. 050 5017 354



**Salla Pirilä**  
fysio- ja lymfaterapeutti  
salla.pirila@sagacare.fi  
puh. 050 5017 354

## Tervetuloa vastaanotolle

**Varaa oma aikasi!**

Saga Käpylinnan vastaanotto  
puh. 050 911 3875

Vastaanotto 2. kerroksessa, as. 215  
Aukioloajat: arkisin klo 8-15 tai  
sopimuksen mukaan

### Hinnasto 2024

Fysioterapia/hieronta, 30 min	41,75 €
Fysioterapia/hieronta, 45 min	62,60 €
Fysioterapia/hieronta, 60 min	83,50 €
Lymfaterapia, 45 min	74,90 €
Lymfaterapia, 60 min	96,30 €

### Hyödynnä kotitalousvähennys!

Fysioterapiapalvelut oikeuttavat -60 % kotitalousvähennykseen vuosittain 3 500 euroon saakka 100 euron omavastuulla.