

# Saga Torilinnan fysioterapia- ja hierontapalvelut

Onko sinulla niska- tai hartiakipuja? Sattuuko polveesi? Fysioterapeuttimme voi kliinisen tutkimuksen kautta antaa tarvitsemasi hoidon.

Fysioterapiapalveluja voidaan toteuttaa henkilökohtaisen suunnitelman mukaisesti joko omassa kodissasi, talon kuntosalilaitteita hyödyntäen, allasosastolla tai fysioterapeutin vastaanotolla. Fysioterapeuttinen harjoittelu voi sisältää tasapaino-, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua, hierontaa, liikehoitoja sekä venyttelyä. Fysioterapeuttimme tekee apuvälineiden tarpeen arviointia ja varausta.

Fysioterapian tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito ja kohentaminen. Fysioterapeutit antavat ohjeita apuvälineiden käyttöön, kiputilojen lievittämiseen ja liikkumiseen. Saga Torilinna on omaishoidon palvelusetelituottaja.

Sagan fysioterapeutti Emma Salmi on valmistunut vuonna 2009. Hän on työskennellyt työikäisten ja ikääntyneiden parissa. Liikunnallisena henkilönä Emma pyrkii innoittamaan asiakkaita löytämään liikunnan ilon ja liikkeen parantavan voiman. Manuaalisissa hoidoissa puolestaan keskitytään kipujen lievitykseen ja lihasten rentouttamiseen. Fysioterapiahoitojen lisäksi Emma tekee hemmotteluhoitoja, joihin kuuluu intialainen päähieronta, kuumakivihieronta ja aromahieronta. Emma tarjoaa myös vyöhyketerapiaa.



**Emma Salmi**  
fysioterapeutti  
puh. 050 529 8969  
emma.salmi@sagacare.fi

## Tervetuloa vastaanotolle

Varaa oma aikasi!

Vastaanotto: 4. krs, asunto 31  
Aukioloajat: arkisin sopimuksen mukaan

### Hinnasto 2024

Fysioterapia/hieronta, 30 min	38,20 €
Fysioterapia/hieronta, 45 min	57,20 €
Fysioterapia/hieronta, 60 min	76,30 €

### Hyödynnä kotitalousvähennys!

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

# Hemmotteluhoidot ja vyöhyketerapia

---

## INTIALAINEN PÄÄHIERONTA

Vanhaan intialaiseen hoitomuotoon pohjautuvassa hieronnassa käsitellään päänahkaa, kasvojen aluetta, korvalehtiä sekä niskaa rauhallisin hierontaliikkein. Hoito auttaa rentoutumaan sekä saavuttamaan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Soveltuu hyvin stressin, päänsärkyongelmien ja jännitystilojen hoitoon.

**Hoidon kesto 45 min (57,20 €)**

## KUUMAKIVIHIERONTA

Hieronta tehdään lämpimillä kivillä, joista välittyvä syvälämpö vilkastuttaa verenkiertoa ja auttaa laukaisemaan lihasjännitystä. Hieronnan aikana käsitellään koko vartalo. Kuumakivihieronta on hyvä rentoutushoito jännittyneille ja väsyneille lihaksille.

**Hoidon kesto 60 min (76,30 €)**

## AROMAHIERONTA

Kevyt, rentouttava ja aineenvaihduntaa vilkastuttava hieronta koko vartalolle. Eteeriset öljyt ja sivelevät hierontaliikkeet rentouttavat ja tuovat levollisen olon. Öljyt imeytyvät ihon kautta elimistöön ja hoitavat kehoa solutasolla asti.

**Hoidon kesto 60 min (76,30 €)**