

Fysioterapeutin ja sairaanhoitajan infot polven- tai lonkan tekonivelleikkaukseen menevälle Lappeenrannassa 2017

Tilaisuudessa saat tietoa leikkaukseen valmistautumisesta ja liikeharjoittelusta. Voit keskustella fysioterapeutin ja sairaanhoitajan kanssa sinua askarruttavista kysymyksistä kuntoutumiseen ja valmistautumiseen liittyen. Sinulla on myös mahdollisuus harjoitella käytännössä kyynärsauvojen käyttöä tasaisella ja portaissa sekä sängystä ylös nousua.

Kokoonnumme **keskiviikkoisin klo 14.30-15.30 Lappeenrannassa Lehmuskodin juhlasalissa, Armilankatu 33.** Vuoden 2017 alla päivätyistä infoista voit valita itselle parhaiten sopivan ajankohdan, ilmoittautuminen ortopedian poliklinikan kautta tai infotilaisuuden yhteydessä. Tilaisuus on maksuton.

Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu
11.01. klo 14.30	08.02. klo 14.30	08.03. klo 14.30	05.04. klo 14.30	03.05. klo 14.30	14.06. klo 14.30
25.01. klo 14.30	22.02. klo 14.30	22.03. klo 14.30	19.04. klo 14.30	17.05. klo 14.30	28.06. klo 14.30
				31.05. klo 14.30	

Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu
	09.08. klo 14.30	06.09. klo 14.30	04.10. klo 14.30	01.11. klo 14.30	13.12. klo 14.30
	23.08. klo 14.30	20.09. klo 14.30	18.10. klo 14.30	15.11. klo 14.30	
				29.11. klo 14.30	

Etelä-Karjalan keskussairaala ortopedian poliklinikka puh. 05 352 6000
Eksoten fysioterapian palvelunumero 05 352 7054, ma-pe klo 8-15

Seuraavat **video-ohjeet** löydät myös eksoten verkkosivuilta: Terveyspalvelut/Kuntoutus/Ohjeita kuntoutujalle



QR-koodi videoon
 Kotivoimisteluohteita
 polven- tai lonkan
 tekonivelleikkaukseen
 menevälle, osa 1



QR-koodi videoon
 Sauvakävely- ja vuoteesta
 ylösnousuohteita polven-
 tai lonkan
 tekonivelleikkaukseen
 menevälle, osa 2