

## Fysioterapeutin ja sairaanhoitajan v 2019 infot polven- tai lonkan tekonivelleikkaukseen menevälle Lappeenrannassa

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.

Infot pidetään **keskiviikkoisin klo 14.30-15.30**.

Tilaisuus on maksuton. Voit valita itselle parhaiten sopivan ajankohdan.

Voit ilmoittautua etukäteen ortopedian poliklinikalle soittamalla puh 05 352 6000 tai suoraan paikan päällä.

### Lehmuskodin juhlasali Armilankatu 33

Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu
16.1.	13.2.	13.3.	10.4.	8.5.	5.6.
30.1.	27.2.	27.3.	24.4.	22.5.	19.6.
Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu
	14.8.	11.9.	9.10.	6.11.	4.12.
	28.8.	25.9.	23.10.	20.11.	18.12.

Eksoten puhelinpalvelu 05 352 6000, ma-pe klo 7.30-16.



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



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