



OMA URHEILUFYSIO

Junioriorganisaatiot ja joukkueet

Oma Urheilufysio -palvelu on rakennettu vastaamaan nykyaikaisen urheiluseuratoiminnan tarpeisiin. Palvelun sisältö räätälöidään asiakaslähtöisesti ja muodostetaan yhdessä seuran kanssa tehdyn tarvekartoituksen pohjalta. Oma urheilufysioterapeutti on seuran luotettu asiantuntija, joka toimii seuran tai joukkueen urheilijoiden ja valmennustiimin tukena, kun urheilijoilla ilmenee rasitus- tai traumaperäisiä ongelmia. Seuralle valittu Oma urheilufysioterapeutti tuntee seuran ja sen urheilijoiden tilanteen, jolloin palvelu on henkilökohtaista. Fysioterapeutin tärkeänä tehtävänä on myös toimia viestijänä urheilijan, urheilijan taustajoukkojen ja seuran välillä.

SSL Finlandin fysioterapeutit ovat urheilufysioterapian ammattilaisia, sekä leikkausta edeltävän, sen jälkeisen kuntoutusprosessin ja urheilijan suorituskykyä parantavan harjoittelun erikoisosaajia. Kuntoutuvan urheilijan suorituskykyä parantava harjoittelu ja kuntouttavia toimenpiteitä sisältävä fysioterapia pystytään erittäin laadukkaasti yhdistämään yhdeksi prosessiksi loukkaantuneen urheilijan tehdessä paluuta täysipainoiseen urheiluun. Tämä prosessi alkaa heti kun urheilija joutuu sivuun normaalista suorittamisesta. Vastaamme myös useiden seurojen, yksilöurheilijoiden ja joukkueiden fysiikkavalmennuksesta jota toteutetaan yksilö -ja ryhmäharjoitteluna SSL:n tiloissa. Harjoittelun tavoitteena on kilpailuedun saaminen suorituskyvyn parantumisen ja urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn myötä.

Oma urheilufysio -palvelu ei vaadi seuralta tai joukkueelta sopimuksellista eikä taloudellista panosta, vaan kyseessä on molempia osapuolia hyödyttävä vapaaehtoinen yhteistyösopimus. Seuran tai joukkueen kanssa sovitaan sopimushinnat ja kustannuksista vastaavat urheilijoiden taustajoukot. Hinnoissa ei ole toimisto -tai kantamaksuja eikä laskutuslisä.

Oma urheilufysio palvelun tavoite on mahdollistaa junioriurheilijoille mahdollisimman laadukas urheilufysioterapeuttinen hoitokokonaisuus tukemaan junioriurheilijoiden tehokasta ja turvallista paluuta lajin pariin ja välttää tarpeettomia liikuntakieltoja ja poissaoloja, jolloin lapset ja nuoret voivat pysyä heille tärkeän harrastuksen ja kavereiden parissa.

OMA URHEILUFYSIO -PALVELU

- **NIMETTY OMA URHEILUFYSIO** - Seuralle nimetään yksi (tarpeen mukaan useampi) vastuufysioterapeutti, joka vastaa seuran urheilijoiden, toimihenkilöiden ja urheilijoiden perheenjäsenten fysioterapiatarpeista.
- **YKSI PUHELINNUMERO** - Seuran toimihenkilöille, pelaajan vanhemmille, seuran valmentajille ja pelaajille annetaan Oman urheilufysion suora numero, josta fysioterapeutin saa kiinni klo 08-20.00. Mikäli emme yhteydenottohetkellä pysty vastaamaan, soittamme takaisin heti seuraavana vapaana ajankohtana.
- **ENSIKÄYNTI OMAFYSIOILLA** - Mikäli kyse on rasitusperäisestä vaivasta suositellaan ensi käynti varaamaan Omalle urheilufysiolle, jotta kuntoutus saadaan heti käyntiin ja pelaaja, vanhemmat ja valmentajat voidaan ohjeistaa oikein. Ensikäynnillä Oma urheilufysio tekee tilanne arvion ja voi tarvittaessa ohjata pelaajan alaa parhaiten tuntevalle lääkärille lisätutkimuksiin tai tarvittaessa hakemaan KELA-korvaukseen oikeuttavaa fysioterapialähetettä pidempää fysioterapiajaksoa varten.
- **VASTAANOTTOAIKA OMALLE URHEILUFYSIOILLE NOPEASTI** - Akuuteissakin tapauksissa pyrimme aukioloaikojen (8.00-20.00) puitteissa järjestämän vastaanottoajan Omalle urheilufysiolle. Mikäli Oma urheilufysio on estynyt vastaanottamaan pelaajan on hänen vastuullaan järjestää pelaajalle vastaanottoaika SSL Finlandin urheilufysioterapeutille.
- **KOKONAISVALTAINEN KUNTOUTUSSUUNNITELMA** - Rasitusperäisten tai traumaperäisten ongelmien fysioterapian lisäksi suunnittelemme pelaajille suorituskykyä parantavan tai ylläpitävän harjoitusohjelman, jota hän voi suorittaa omatoimisesti omissa lajiharjoituksissa tai sopimushinnoilla SSL:lla ohjatusti tai omatoimisesti.
- **YHTEYDENPITO VALMENTAJAAN** - Mikäli pelaajalta on saatu kirjallinen suostumus hänen lajiharjoitteluaan koskevien terveystietojen jakamiseen lajivalmentajien kanssa tiedotamme ja ohjeistamme valmentajia kuntoutuksen ja täysipainoiseen lajiharjoitteluun paluusta. Toteutamme yhteistyössä valmennuksen kanssa parhaan mahdollisen harjoitussuunnitelman, joka mahdollistaa lajiin paluun sen vaatimassa kunnossa.
- **FYYSINEN HARJOITTELU KUNTOUTUKSEN AIKANA** - Kuntoutuva urheilija ei tarvitse paikkaa jossa häntä hoivataan, vaan paikan jossa hän voi urheilla kun kuntoutuu. Ohjattu tai omatoiminen harjoittelu ohjelmalla on mahdollista SSL:lla. Tämä hinnoitellaan tapauskohtaisesti riippuen ajanjakson pituudesta ja urheilijan tarpeista.
- **ANNA KILPINEN, URHEILUPSYKOLOGI & PSYKKINEN VALMENNUS** - Näitä palveluita SSL:lla tuottaa alansa edelläkävijänä arvostettu Cope Oy. Cope on vuonna 2010 perustettu urheilu- ja suorituskyvyn psykologiaan erikoistunut asiantuntijayritys. Asiakkaina ja yhteistyökumppaneina ovat vuosien varrella olleet niin Olympiakomitea, Paralympiakomitea, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia kuin lukuisat maajoukkueet, lajiliitot ja seurat. Ison osan toimintaa ovat muodostaneet yksilöasiakkaat aina lapsista ja nuorista olympiatason urheilijoihin sekä valmentajiin.
- **YHTEISTYÖLÄÄKÄRIT** - Olemme 15 vuoden aikana rakentaneet luotettavan yhteistyölääkäriverkoston. Voimme suositella alan ammattilaisia asiakkaan tarpeiden mukaan.
 - **Harri Helajärvi, Paavo Nurmikeskus, Mehiläinen** (Ylikuormitus ja alipalautuneisuuden ongelmat, rasitusperäiset tuki- ja liikuntaelimestön ongelmat, akuutit traumaperäiset loukkaantumiset, infektioaudin hoito ja urheiluun paluu (esim. Korona, influenssa ym), muut urheiluun ja liikuntaan liittyvät ongelmat esim. astma, hengenahdistus ym)
 - **Lasse Lempainen, Mehiläinen NEO** (Polvi, Nilkka, lihas- ja jännevammat)
 - **Matti Seppänen, Pihlajalinna**, Ortopedian erikoislääkäri. Erikoistunut lonkkanivelen kirurgiaan ja ongelmiin.
 - **Olli Pajulo LT, dosentti, TYKS**, Kirurgian, lastenkirurgian sekä ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, lastenortopedian ja traumatologian erityispätevyys, lasten lantio- ja alaraajakirurgian vastuuhenkilö, lasten ortopedian koulutusvastaava.

- **URHEILUHIERONTA PALVELUT**- Koulutettu hieroja Santeri Vuorella on kokemusta junioriurheiluorganisaation -ja huippu-urheilijoiden lihashuollon hoitamisesta.
- **SUORITUSKYKY JA KUNTOTESTAUS** - SSL on ollut tiiviissä yhteistyössä Paavo Nurmi -keskuksen kanssa, jossa urheilijan testaus alan kokeneet ammattilaiset vastaavat SSL:n urheilijoiden suorituskyvyn mittauksista ja tarjoavat tarpeen mukaan myös korkeatasoista liikuntafysiologin konsultaatioapua urheilijoiden aerobisen harjoittelun ohjelmoinnissa.
- **YHTEISTYÖHINNAT** - SSL:n Fysioterapia ja fysiikka valmennus palvelut seurakohtaisilla sopimushinnoilla.

HINNAT JA SISÄLLÖT

FYSIOTERAPIA

- Fysioterapia 90min - 120€___norm. 145€ (*KELA korvaus 8€)
- Fysioterapia 60min - 85€___norm. 98€ (*KELA korvaus 8€)
- Fysioterapia 45min - 75€___norm. 85€ (*KELA korvaus 6€)
 - FYSIOTERAPIAHINTOIHIN EI LISÄTÄ TOIMISTO- TAI KANTAMAKSUJA!

FYSIIKKAVALMENNUS

- Ohjattu pienryhmäharjoittelu SSL:lla 60min 130€ / krt
- Ohjattu pienryhmäharjoittelu SSL:lla 90min 150€ / krt
- Omatoiminen harjoittelu SSL:lla ohjelman kanssa tai ohjattu yksilöllinen fysiikkavalmennus hinnoitellaan tapauskohtaisesti yksilön tarpeiden mukaan ja harjoitusjakson pituus huomioiden.

Ajanvaraukset fysioterapiaan:

<https://www.nettiajat.fi/3301/nettiajanvaraus>

PSYKKISEN VALMENNUKSEN JA URHEILUPSYKOLOGIAN ASiantuntijapalvelut - ANNA KILPINEN, PSYKOLOGI, COPE OY

- Psykkisen valmentajan vastaanotto – 85 €/45 min (sis. alv.)
 - Yksilöllinen prosessi, jossa harjoitetaan urheilussa tarvittavia psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja, kuten kykyä sietää painetta ja pettymyksiä, keskittymistä olennaisiin asioihin, tunnetaitoja, virheiden nollaamista hyvää valmistautumista ja virittäytymistä, itseluottamusta. Työskentelyn fokuksena voi olla myös esimerkiksi psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen, arvojen ja identiteetin työstö tai loukkaantumisprosessi.
- Valmentajan työnohjaus – 85 €/45 min (sis. alv)
 - Työnohjauksen tavoitteena on tukea ammatillisen osaamisen kehittymistä. Työnohjaus voi liittyä asiakkaan omaan elämäntilanteeseen, työssä jaksamiseen, työn merkityksiin, haasteisiin sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Työnohjausta voi hyödyntää myös psyykkisen valmennuksen ohjelmointiin ja suunnitteluun.
- Joukkueen / ryhmän psyykkinen valmennus & valmentajien ryhmätyönohjaus – 180 €/h + alv.24 %
 - Käytännönläheisellä ja keskustelevalle otteella toteutettava psyykkisen valmennuksen/työnohjauksen ryhmätapaaminen, jonka teema tai käsiteltävä aihe määräytyy yhteisen tavoitteenasettelun perusteella. Tapaamiset sisältävät keskustelua, tietoa sekä käytännön psyykkisen valmennuksen harjoitteita.
- Osallistuva asiantuntijuus – 130 €/h + alv. 24 %
 - Psykkisen valmennuksen asiantuntija tuo osaamisensa suoritusympäristöön osaksi valmentajan johtamaa harjoitusta, kilpailua tai esitystä. Asiantuntijan tekemät havainnot sekä niiden pohjalta käytävät keskustelut varmistavat psykologisten tekijöiden huomioimisen osana arjen harjoittelua, työskentelyä ja valmentautumista.

- Luennot ja koulutukset – 230 €/h + alv. 24 %
 - Vuorovaikutteiset, räätälöidyt, käytännönläheiset ja tutkittuun tietoon perustuvat koulutukset urheilupsykologian teemoista esim. valmentajille, seuratyöntekijöille ja vanhemmille.

Ajanvaraus vastaanotolle:

<https://nettivaraus6.ajas.fi/fi/89a8b0039db4>

Anna Kilpinen: [+358408287455](tel:+358408287455) anna.kilpinen@copeoy.fi

URHEILUHIERONTA - KOULUTETTU HIEROJA SANTERI VUORI

- 30MIN - 30€
- 45MIN - 45€
- 60MIN - 50€
- 90MIN - 65€

Ajanvaraus vastaanotolle

<https://varaa.timma.fi/koulutettuhierojasanterivuori>

Santeri Vuori: [+358400280215](tel:+358400280215) hierojasanterivuori@gmail.com

PAAVO NURMI -KESKUS - LIIKUNTA FYSIOLOGI JUKKA KAPANEN

PRO kuntotesti peruspaketti - 160€ SSL Finlandn asiakkaille (norm. 220€)

- PRO kuntotestipaketti sopii tehokkaan harjoittelun tukemiseen ja nykykunnan testaukseen. Yksilökohtaiset kynnystasot (aerobinen ja anaerobinen kynnys) määritetään hengityskaasu- ja laktaattivasteista. Testi mahdollistaa pohjan yksilöllisen liikuntaohjelman laatimiselle.

Peruspaketti:

- Alkukysely ja -mittaukset, suullinen ja kirjallinen testipalaute
- Lajinmukainen, maksimaalinen kestävyyskunnan mittaus
- Maitohappomääritykset ja hengityskaasuanalyysi

Lisäpalvelut:

- Optojump valokennoilla mitataan jalkojen räjähtävää voimantuottoa.
- Kehonkoostumusta arvioidaan bioimpedanssimenetelmää, (Inbody 720) ja ihopoimiumittausta käyttäen.
- Firstbeat hyvinvointianalyysillä voidaan arvioida tärkeä henkilökohtainen palautumisen aste.
- Tulokset ja halutut harjoitusohjeet annetaan aina kirjallisesti ja suullisesti sekä toimitetaan tarvittaessa sähköisesti haluttuun osoitteeseen.

Testiajan varaukset

Jukka Kapanen: [010-3365102](tel:010-3365102) jukka.kapanen@utu.fi

Lisäpalveluiden hinnat ja lisätietoa mittauksista löydät [PNK:n sivuilta](#).