FRISKA STEG

Har du ont i fötter, knän, höfter eller rygg?

Expertföreläsning om fötter, gång och rörelse

Foten är kroppens grund.

Ortopedtekniker Tommi Haapalainen



Ett steg mot en bättre morgondag

Ortopeditekniikka Oy

www.jalka.fi

VAD INGÅR I EVENEMANGET?



Fotens funktion visas med en skelettmodell.

Illustrationsbild

1. **Tydlig kunskap**
   Om fötternas funktion, gång, belastning och lämpliga skor.

2. **Kostnadsfri mottagning och 3D-fotundersökning**
   Individuell fotbedömning och 3D-skanning av båda fötterna.

3. **Möjlighet till individuella inlägg**
   Ortopediska inlägg utformade för dina behov. Beställningen är frivillig och avgiftsbelagd.

FÖRELÄSNING OM FÖTTER OCH RÖRELSE



Tommi Haapalainen föreläser - illustrationsbild

Tydlig kunskap för din vardag

En cirka 45 minuter lång expertföreläsning om fötternas betydelse för hela kroppens rörelse. Innehållet förklaras tydligt och konkret.

Hur fungerar fötterna?

Fotens struktur och belastning. Fötternas samband med knän, höfter och rygg samt deras roll för gång och balans.

Vad kan du tänka på i vardagen?

Skornas betydelse och vardagsval som främjar fötternas välmående. Vad är bra att uppmärksamma i din egen gång och dina skor?

Utrymme för frågor och samtal

Deltagarnas frågor och gemensamma samtal är en del av föreläsningen.

INDIVIDUELL FOTUNDERSÖKNING



Illustrationsbild

Kostnadsfri mottagning efter föreläsningen

Vi går igenom dina fotbesvär och deras bakgrund.
Fötternas ställning och belastning bedöms i stående.

3D-skanning kompletterar undersökningen

Skanningen visar fotsulornas former i tre dimensioner.
Undersökningen och 3D-modellen ger tillsammans underlag för utformningen av individuella inlägg och korrigeringar.

VARJE FOT ÄR UNIK



Illustrationsbild

Dina fötter. Din vardag.

På föreläsningen får du tydlig kunskap om fötternas funktion, skornas betydelse och skillnaderna mellan olika inlägg.
Du får också veta varför olika fötter behöver olika lösningar.

Inlägg som stöd i vardagen

Individuella ortopediska inlägg stöder dina fötter och kan lindra belastningsrelaterade fotbesvär. Den tunna utformningen gör det lättare att få plats med dem i dina egna skor.

VARFÖR BJUDS FRISKA STEG IN IGEN?



Illustrationsbild

Kunskap som uppskattas

Föreläsningen ger förståelse för fötternas funktion och praktisk kunskap för vardagen. Arrangörer upplever att den stärker deras eget program.

Uppskattat av deltagarna

Föreläsningen har beskrivits som högklassig och mycket bra, till och med som den bästa. Deltagare har önskat mer liknande program.

Mångårigt samarbete

Ett samarbete som började med en inbjudan från en semester-anläggning fortsatte varje vecka, året runt, i ungefär nio år.

Positiv respons även från yrkesverksamma inom hälso- och sjukvården.

Över tusen Friska Steg-evenemang sedan 2012.

LÄTT ATT ORDNA



Illustrationsbild

Ni ordnar lokal och information

En vanlig föreläsningslokal räcker. Ni informerar era medlemmar, kunder eller gäster om evenemanget.

Vi står för helheten

Vi tar med föreläsningen och undersökningsutrustningen. Individuella fotbedömningar kan göras efteråt i samma lokal.

Ett separat mottagningsrum eller planeringsbesök behövs normalt inte. Föreläsningen tar cirka 45 minuter.

Efter föreläsningen kan den som vill få

en kostnadsfri individuell fotbedömning och 3D-skanning av båda fötterna.

KAN FRISKA STEG KOMMA ÄVEN TILL ER?

Värdefullt innehåll i ert eget program.

Erbjud era medlemmar, kunder eller gäster ett intressant evenemang som ger förståelse och praktisk kunskap om fötternas välmående.

En färdig expertföreläsning, kostnadsfri mottagning och individuell fotundersökning.



Tommi Haapalainen

Lätt att ordna, vi hittar en tid som passar.

TA KONTAKT

Tommi Haapalainen

Ortopedtekniker | Ortopeditekniikka Oy

040 359 2626

tommi.haapalainen@jalka.fi

www.friskasteg.fi

Föreläsare uppvuxen i en ortopedteknisk familj.
Ortopedtekniskt arbete sedan 1989.