

# FRISKA STEG- / ORTOBÄDD-TILLFÄLLE

Hej,

Jag är Ortopeditekniker Tommi Haapalainen.  
Haft FRISKA STEG och ORTOPETI - evenemang  
runt Finland i mer än tio år. Mest inbjuden att komma  
och föreläsa. Vi erbjuder er också ett bra hälsoprogram.

Händelserna är från den ortopediska världens perspektiv  
och ger till publiken information och råd för hälsan.  
Mycket omtyckt, eftersom ämnena ligger nära många.

- \* Evenemangen varar ca 60 minuter.
- \* Vi tar inte betalt för föreläsningen! (Gratis).
- \* Liten mottagningsmöjlighet.
- \* Som alternativ två (2) olika föreläsningar.

## FRISKA STEG

- Fötterna påverkar hela kroppens position!
- Fel belastningar på foten multipliceras uppåt  
som upp till knä-, höft- och ryggkotor.
- Individuella ortopediska stöd korrigerar felaktiga ställningar.
- Ortopedtekniker Tommi Haapalainen berättar om  
fotens anatomi och vikten av ett hälsosamt steg,
- Fotbäddar hjälper!



(Ortopeditekniker Tommi Haapalainen)



(Tapani Kiminkinen och Tommi Haapalainen)



## ORTOBÄDD - Sov till bättre form!

- Du kan själv påverka din sov situation.
- En viktig hörnsten för hälsan är utmärkt sömn, som ortopedtekniker Tommi Haapalainen berättar om närmare bestämt utifrån anatomi och fysiologi.
- Baserat på vetenskap och erfarenheter, en person sover bättre i rätt biologiskt tillstånd.
- Kroppens position måste vara individuellt i rätt position, förhållanden som temperatur och luftcirkulation av luftfuktighet påverkar sömnkvaliteten avsevärt.



ortopedi  
- yksilöllinen ortopedi -



---

ORTOPEDITEKNIikka har funnits sedan 1979.

Tillverkar individuella ortopediska stöd för kroppen i samband med behandlingar på vårdcentraler och sjukhus. Patienter kommer till mottagning med läkarremiss. Verksamhetsområdet är hela Finland.

---



Kontakta oss så ordnar vi intressant hälsoevent för eran grupp!

MVH

Tommi Haapalainen

Ortopeditekniker

Puh 040-1419052

[tommi.haapalainen@jalka.fi](mailto:tommi.haapalainen@jalka.fi)

[www.jalka.fi](http://www.jalka.fi)



**ORTOPEDITEKNIikka**

**TOMMI HAAPALAINEN**

Puh. 040 141 9052

[tommi.haapalainen@jalka.fi](mailto:tommi.haapalainen@jalka.fi)

[www.jalka.fi](http://www.jalka.fi)