

TERVE ASKEL

Kipuilevatko
jalat, polvet,
lonkat tai
selkä?

Asiantuntijaluento
jaloista, kävelystä
ja liikkumisesta

Jalka on kehon perusta.

Ortopediteknikko Tommi Haapalainen



Ortopediteknikka Oy
www.jalka.fi

*Askel
parempaan
huomiseen*

MITÄ TILAISUUS SISÄLTÄÄ?

02



Jalkaterän toimintaa havainnollistetaan luustomallilla.

Havainnekuva

1 Selkeää tietoa

Jalkojen toiminnasta, kävelystä, kuormituksesta ja sopivista jalkineista.

2 Maksuton vastaanotto ja 3D-jalkatutkimus

Henkilökohtainen jalka-arvio ja molempien jalkojen 3D-skannaus.

3 Mahdollisuus yksilöllisiin pohjallisiin

Omaan tarpeeseen suunnitellut ortopediset pohjalliset. Tilaaminen on vapaaehtoista ja maksullista.

Ortopediteknikka Oy
www.jalka.fi

*Askel
parempaan
huomiseen*

LUENTO JALOISTA JA LIIKKUMISESTA

03



Tommi Haapalainen luennoimassa - havainnekuva

Selkeää tietoa oman arjen tueksi

Noin 45 minuutin asiantuntijaluento avaa jalkojen merkitystä koko kehon liikkumisessa. asiat käydään läpi selkeästi ja havainnollisesti.

Miten jalat toimivat?

Jalkaterän rakenne ja kuormitus.
Jalkojen yhteys polviin, lonkkiin
ja selkään sekä niiden merkitys
kävelylle ja tasapainolle.

Mitä arjessa voi huomioida?

Kenkien merkitys ja jalkojen
hyvinvointia tukevat arjen valinnat.
Mihin omassa kävelyssä ja kengissä
kannattaa kiinnittää huomiota?

Tilaa kysymyksille ja keskustelulle

Kuulijoiden kysymykset ja yhteinen keskustelu ovat osa luentoa.

YKSILÖLLINEN JALKATUTKIMUS

04



Havainnekuva

Maksuton vastaanotto luennon jälkeen

Vastaanotolla selvitetään jalkojesi oireita ja niiden taustaa. Jalkaterien asentoa ja kuormitusta arvioidaan seistessä.

3D-skannaus täydentää tutkimusta

Skannaus näyttää jalkapohjien muodot kolmiulotteisesti. Tutkimus ja 3D-malli antavat yhdessä pohjan yksilöllisten pohjallisten ja korjausten suunnittelulle.

Ortopediteknikka Oy
www.jalka.fi

*Askel
parempaan
huomiseen*

JOKAINEN JALKA ON ERILAINEN



Havainnekuva

Sinun jalkasi. Sinun arkesi.

Luennolla saat selkeää tietoa jalkojen toiminnasta, kenkien merkityksestä ja pohjallisten eroista.

Samalla selviää, miksi erilaiset jalat tarvitsevat erilaisia ratkaisuja.

Pohjalliset jaksamisen tukena

Yksilölliset ortopediset pohjalliset tukevat jalkojasi ja voivat helpottaa kuormitukseen liittyviä jalkavaivoja. Ohut rakenne auttaa niitä sopimaan omiin kenkiisi.

MIKSI TERVE ASKEL KUTSUTAAN UUDELLEEN?



Havainnekuva

Tietoa, jota arvostetaan

Luento antaa ymmärrystä jalkojen toiminnasta ja käytännön tietoa arkeen. Järjestäjät ovat kokeneet sen vahvistavan omaa ohjelmaansa.

Kiitosta kuulijoilta

Luentoa on kuvattu korkeatasoiseksi ja erittäin hyväksi, jopa parhaaksi esitykseksi. Vastaavaa ohjelmaa on toivottu lisää.

Yhteistyötä vuosiksi

Erään lomakeskuksen kutsusta alkanut yhteistyö jatkui viikoittain, ympäri vuoden, noin yhdeksän vuoden ajan.

Kiittävää palautetta myös terveydenhuollon ammattilaisilta.

Yli tuhat Terve Askel -tilaisuutta vuodesta 2012.

HELPPO JÄRJESTÄÄ

07



Havainnekuva

Teiltä tila ja tiedotus

Tavallinen luentotila riittää. Tiedotatte tilaisuudesta omille jäsenillenne, asiakkaillenne tai vieraille.

Erillistä vastaanottohuonetta tai ennakkosuunnittelukäyntiä ei normaalisti tarvita. Luennon kesto on noin 45 minuuttia.

Luennon jälkeen halukkaille

maksuton henkilökohtainen jalkojen arviointi ja molempien jalkojen 3D-skannaus.

Meiltä valmis kokonaisuus

Tuomme asiantuntijaluennon ja tutkimusvälineet. Henkilökohtaiset jalka-arviot voidaan tehdä luennon jälkeen samassa tilassa.

VOISIKO TERVE ASKEL TULLA MYÖS TEILLE?

Arvokasta sisältöä omaan ohjelmaanne.

Tarjotkaa jäsenillenne,
asiakkailenne tai vierailenne
kiinnostava tilaisuus, josta
saa ymmärrystä ja käytännön
tietoa jalkojen hyvinvointiin.

**Valmis asiantuntijaluento,
maksuton vastaanotto ja
yksilöllinen jalkatutkimus.**



Helppo toteuttaa, sovitaan sopiva ajankohta.

OTA YHTEYTTÄ

Tommi Haapalainen

Ortopediteknikko | Ortopediteknikka Oy

040 359 2626

tommi.haapalainen@jalka.fi

www.terveaskel.fi

Ortopediteknisessä perheessä kasvanut luennoitsija.
Ortopediteknistä asiantuntijatyötä vuodesta 1989.

Ortopediteknikka Oy
www.jalka.fi

*Askel
parempaan
huomiseen*