



Esitiedot Onnistunut hoito perustuu viiteen asiaan: Esitietoihin, tarkkaan tutkimiseen, manuaalisen terapiaan (hieronta), täsmäharjoitteisiin sekä liikunnan oikeaan annosteluun. On tärkeää, että täytät huolella "Esitietolomakkeen" niin päästään heti asian ytimeen ja jatko on paljon helpompaa. Kiitos!

NIMI, SOTU, PUH.

OSOITE, SÄHKÖPOSTI:

Merkitse kuvaan rasteilla (X) ne alueet, joissa sinulla on vaivaa

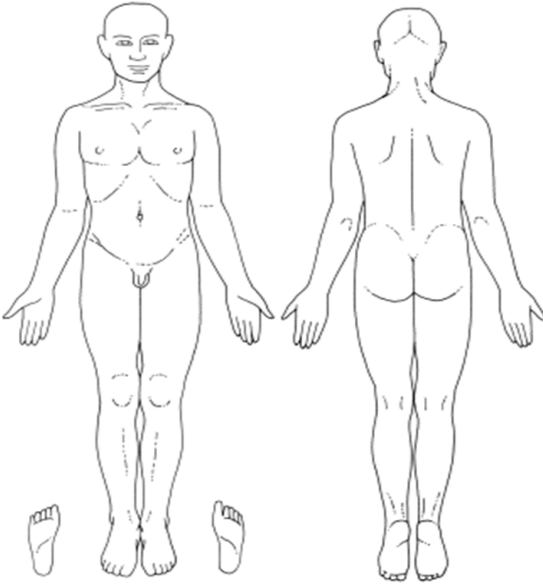
Ei vaivaa

Kuinka paha vaivasi on (laita (X) oikeaan kohtaan janalla)

Pahin mahdollinen

0

10



LYHYT KUVAUS VAIVASTA

Kysymyksiä vaivan kestosta ja laadusta

Kuinka kauan on vaivannut?	Päiviä <input type="checkbox"/>	Viikkoja <input type="checkbox"/>	Kuukausia <input type="checkbox"/>	Vuosia <input type="checkbox"/>
Vaivaako?	Levossa/yöllä <input type="checkbox"/>	Istuessa <input type="checkbox"/>	Seistessä <input type="checkbox"/>	Kävellessä <input type="checkbox"/>
Onko vaikea nousta aamulla ylös ja pukea	Ei <input type="checkbox"/>	Kyllä <input type="checkbox"/>	Ajoittain <input type="checkbox"/>	
Onko vaikea lähteä liikkeelle istumisen jälkeen	Ei <input type="checkbox"/>	Kyllä <input type="checkbox"/>	Ajoittain <input type="checkbox"/>	
Mitä toimintaa vaiva erityisesti haittaa?				

Kysymykset tapaturmista ja leikkauksista ovat tärkeitä, koska vuosiakin sitten tapahtunut tapaturmalla voi olla syynä siihen, että vaiva ei parane.

Oletko ollut autokolarissa? Millon?	
Oletko kaatunut tai pudonnut? Milloin?	
Onko ollut luunmurtumia? Missä ja millon?	
Onko ollut leikkauksia jaloissa/selässä	

LIIKUNNAN MÄÄRÄN KARTOITUS

Oikein annosteltu ja monipuolinen liikunta on tärkeä osa hoitoa. Kartoitan, miten paljon harrastat liikuntaa ja mikäli liikuntaa?

Kerro miten harrastat liikuntaa

Kuinka usein harrastat liikuntaa?

Jos et harrasta mitään liikuntaa niin miksi?

Harrastatko kilpaurheilua? Mitä?

Mitä liikuntaa harrastat (rastita vaihtoehdot)

Kävely	<input type="checkbox"/>
Sauvakävely	<input type="checkbox"/>
Juoksu	<input type="checkbox"/>
Pyöräily	<input type="checkbox"/>
Kuntosali	<input type="checkbox"/>
Pallopetiä, mitä?	<input type="checkbox"/>
Ryhmäjumppa, mitä?	<input type="checkbox"/>
Hyötyliikuntaa? mitä	<input type="checkbox"/>
Muuta liikuntaa, mitä?	<input type="checkbox"/>