

# Länsirannikon Työterveyden TULES-ryhmät

## TAVOITE

Työfysioterapeuttien vetämien TULES-ryhmien tavoitteena on työntekijöiden tuki- ja liikuntaelin-sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito sekä työkyvyn tukeminen. Ryhmissä annetaan tietoa tules-oireiden ja kivun taustasta, ohjataan erilaisia itsehoitokeinoja ja harjoitteita, annetaan tietoa ja ohjausta hyvästä työergonomiasta, sekä kannustetaan säännölliseen liikunnan harrastamiseen.

## KOHDERYHMÄ

TULES-ryhmät on suunnattu niille työntekijöille, joilla esiintyy pitkittyneitä tai toistuvia tules-kipuja ja/tai toiminnan rajoitteita työssä. TULES-ryhmiä ovat: Polvi-, Selkä-, Niska-, Olkapää- ja TULES Kipu-ryhmä. TULES Kipu -ryhmä on suunnattu niille työntekijöille, joilla esiintyy laaja-alaista kipua tai mahdollisesti pitkittyneeseen kipuun liittyvää lievää psyykkistä oireilua kuten ahdistusta, pelkoa tai unettomuutta.

Ryhmänvetäjä valitsee ryhmään osallistujat yksilöllisen alkukartoituksen perusteella työterveys-huoltosopimuksen mukaisesti. Ryhmään valinnan yhtenä tärkeänä kriteerinä on työntekijän oma motivaatio sitoutua aktiiviseen itsehoitoon.

Ryhmiiin valitaan 5–10 työntekijää. TULES-ryhmiin ei valita työntekijöitä, joilla on samaan aikaan käynnissä Kelan kuntoutusprosessi tai sinne hakeutuminen, tai joilla kiputilanne on liian akuutti estäen aktiivisen osallistumisen ja harjoittelun ryhmässä.

## RYHMIEN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Kaikki TULES-ryhmät kokoontuvat 4x90 minuuttia, noin 2–3 viikon välein. Kaikki ryhmäkerrat sisältävät teoriaosuuden ja käytännön harjoittelua. Lähiryhmiä toteutuu seuraavilla paikkakunnilla kysynnän mukaan: Turku, Pori, Salo, Loimaa, Somero ja Uusikaupunki. Etäryhmät toteutuvat täysin etänä Teams-alustalla.

## LISÄTIEDOT

Tarkemmat tiedot TULES-ryhmien aikatauluista ja ryhmänvetäjistä saat omalta työterveyshuolto-tiimiltäsi. Varmista lisäksi omalta esihenkilöltäsi oikeus osallistua Länsirannikon Työterveyden TULES-ryhmiin.



## Lähi- ja etäryhmät! Kysy lisää.

### Länsirannikon Työterveyden vuoden 2026 TULES-ryhmät:

|               | LÄHIRYHMÄ | ETÄRYHMÄ |
|---------------|-----------|----------|
| Polvi         | ✓         | ✓        |
| Olkapää       | ✓         |          |
| Niska         | ✓         |          |
| Niska–olkapää | ✓         |          |
| Selkä         | ✓         | ✓        |
| TULES Kipu    | ✓         |          |



LÄNSIRANNIKON  
TYÖTERVEYS