

**Vinkkejä omatoimiseen liikkumiseen,  
apua arkeen.**

# YLÄRAAJOJEN LYMFAÖDEEMAN ITSEHOITAJUMPPA

Onko sinulla yläraajaturvotusta?  
Onko sinulla kiristystä leikkausalueella?  
Kaipaanko ohjeita itsehoitoon?

Jumpassa saat ohjeita itsehoidon tukemiseen, hyvinvointia arkeen.  
Jumppa kannustaa liikkumaan, lisää toimintakykyä, hyvää oloa ja  
liikkuvuutta

Pukeudu jumppaan rennosti, liikuntavälineitä ei tarvitse.  
Liikkeet tehdään istuen ja liikkeet soveltuvat kaikille.

Lymfajumppaan ei tarvitse ilmoittautua

Jumpan vetäjä: Syöpäkeskuksen kokemusasiantuntija Heidi Vekkelä,  
Syöpäkeskuksen fysioterapeutti (ft)

## AIKATAULU

<b>Vuonna 2020 kahden viikon välein klo 14-15</b>	13.1.	9.3. (ft)	4.5. (ft)
	27.1.	23.3.	18.5.
	10.2. (ft)	6.4. (ft)	1.6.
	24.2.	20.4.	

Paikka: Syöpätautien klinikka, 2. krs, neuvotteluhuone 3  
Muutokset mahdollisia