

# AMPUTOIDUN OPAS



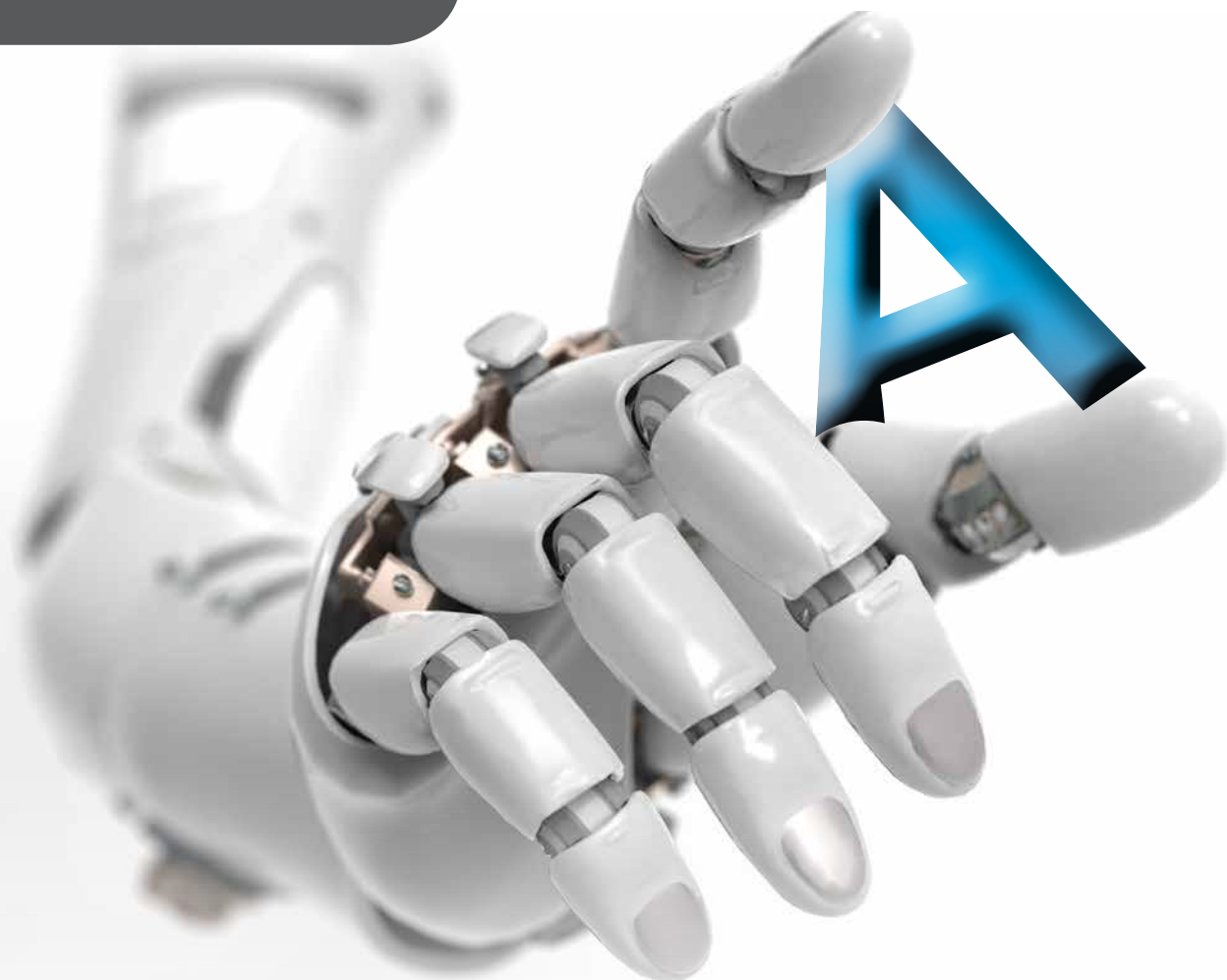
**SUOMEN AMPUTOIDUT<sub>ry</sub>**

## AMPUTOIDULLE

# kaikki lähtee A:sta

Amputaation kohtaaminen ja peruuttamattomuus pysäyttävät. Sen mukanaan tuomat muutokset vaikuttavat amputoituun kaikilla elämänalueilla. Raajan menetys on kuin raskas kosketus, jonka paino tuntuu niin henkisesti kuin fyysisestikin.

On kuitenkin hyvä muistaa, ettei amputaatioon ole päädytty kevein perustein vaan operaatiolla on merkittävä vaikutus elämänlaatuun ja tulevaan liikuntakykyyn.



Raaja-amputaatio ei estä rakastamista tai rakastumista, elämistä, olemista, liikkumista tai harrastamista. Raajan mukana eivät häviä huumorintaju, kauneus, uskallus, seksuaalisuus, sosiaalisuus, rakastettavuus, ilo tai elämänhalu. Se, mikä rampauttaa, kaataa ja estää nousemasta, on asian hyväksymättä jättäminen ja katkeruus.

Ei ole oikeaa tai väärää tapaa käsitellä amputaatiosta seurannutta tunnemyrskyä. Se, mistä yksi saa lohtua ja voimaa, ei tuo helpotusta toiselle. Puhuminen, aiheesta lukeminen tai kenties toisten amputoitujen kuunteleminen, näkeminen ja heidän kanssaan jutteleminen voivat antaa uutta perspektiiviä amputoituna elämiseen.

**TÄSSÄ ESITTEESSÄ OLEVA TIETO ON VAIN PINTARAAPAIKU  
AMPUTAATIO-, KUNTOUTUS- JA RAAJAPROTETIIKAN MAAILMASTA,  
MUTTA SE PYRKII SILTI TARJOAMAAN HYÖDYLLISTÄ PERUSTIETOA JA  
VINKKEJÄ AMPUTOITUNA ELÄMISEN ALKUTAIPALEELLE.**

## KUNTOUTUMINEN

Kuntoutumisen ensimmäinen vaihe on leikkauksen jälkeinen hoito. Postoperatiivisilla toimenpiteillä pyritään minimoimaan leikkauksen jälkeisiä komplikaatioita ja valmistamaan potilasta protetiointiin. Hoitoihin lukeutuvat mm. kivun hoito, hengitysharjoitukset, turvotuksen hoito ja hallinta sekä potilaan mobilisointi asento- ja liikeharjoitteiden avulla ja alaraaja- ja amputoiduilla myös seisonta- ja tasapainoharjoitusten avulla.

Myös psyykkisen toimintakyvyn tukeminen kuuluu amputaation jälkeiseen hoitoon. Amputaation jälkeen kannattaa tarvittaessa keskustella psykologin kanssa. Oman tilanteen hyväksymisellä on suuri merkitys kuntoutumisen kannalta. Kuntoutus vaatii yhteistyötähoilta ammattitaitoa, mutta ilman potilaan sitoutumista hoitoihin kuntoutuminen ei pääse etenemään.

### MIKSI KOMPRESSIOHOITO ON TÄRKEÄÄ?

Noin viikon kuluttua leikkauksesta aloitettava kompressiohoito nopeuttaa leikkaushaavan paranemista, muotoilee tynkää ja totuttaa sitä paineeseen. Lisäksi se lievittää turvotuksesta aiheutuvaa kipua. Heti leikkauksen jälkeen tur-

votusta hallitaan tyhjiösidoksella. Varsinainen kompressiohoito aloitetaan perinteisellä tynkäsidosella ja/tai tuppihoidolla, ja paras lopputulos saavutetaan molempien hoitomuotojen yhdistelmällä. Kompressiohoidon vaikutus tyngän muotoutumiseen on kiistatonta, joten hoidon toteutuminen ja siihen sitoutuminen on erittäin tärkeää.

KOMPRESSIOSUKAN  
KÄYTTÖÄ SUOSITELLAAN  
ÖISIN JA TUPPI- JA  
SIDOSHOITOJEN  
VÄLILLÄ.

### MOBILISOINTI

Asentovirheitä, kuten jäykistymistä ja vääntymistä, hoidetaan asentohoidolla. Osaltaan asentovirheitä ehkäisee liikehoito, jolla kuitenkin pääsääntöisesti pyritään ylläpitämään liikkuvuutta. Sekä asento- että liikehoidossa käytettävät harjoitukset määräytyvät amputaatios- tason mukaan. Pääperiaatteina voidaan sekä ylä- että alaraaja- amputaation kohdalla pitää jäljellä olevien suurten nivelten terveen asennon ja liikkuvuuden ylläpitoa.

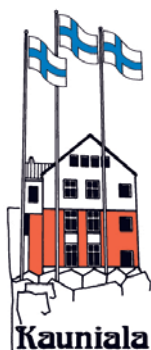
## HOITOVAIHTOEHTOJA

- > LÄMPÖHOITO
- > HIERONTA
- > RENTOUTUSHARJOITUKSET
- > FYSIOTERAPIA
- > TENS-HOITO
- > EMS-HOITO
- > PEILITERAPIA
- > PISTOKSET
- > LEIKKAUS

### AAVETUNTEMUKSIA VAI AAVEKIPUA

Tuntemuksia, kuten kutinaa, pistelyä tai puutumista, olemattomassa raajassa kutsutaan aavetuntemuksiksi. Tuntemukset voi laukaista esimerkiksi tuppahoito, tyngän supistuminen sen muotoutuessa, proteesin käytön aloitus tai muu kuormitus. Mikäli tunne on häiritsevän kova, kivulias ja/tai jatkuva, saattaa kyseessä olla aavekipu. Rajanveto aavetuntemusten ja aavekivun välillä on vaikeaa, sillä kyseessä ovat hyvin yksilölliset kokemukset.

Yleensä tuntemukset ja kivut vähentyvät tai häviävät ajan saatossa. Lääkitys on yleinen hoitomuoto, mutta sen rinnalla tai tilalla voidaan kokeilla eri hoitovaihtoehtoja. Keskustele tilanteesta lääkärin kanssa.



## Tule kuntoutumaan Kaunialaan!

### Akuuttivaiheen moniammatillista hoitoa ja kuntousta:

- kipuhoito
- toimintakykyä edistävä hoitotyö
- haavahoito, turvotuksen poisto

### Kotona kuntoutumisen tueksi:

- avokuntoutuspalvelut
- Palvelu-TV
- KotiKaunialan palvelut

### Harjoitteluvaiheessa muun muassa:

- fysioterapian erityisterapia mm. akupunktio, lymfaterapia, allasterapia, hengitysterapia
- kipuhoito mm. sähkökipuhoidot
- kevennetty kävelytys
- kuntosaliharjoitukset
- allasterapia lämminvesialtaassa
- toimintaterapia
- Proteesissäätöön palvelut helposti tavoitettavissa

Kysy lisää,  
me autamme:

Kuntoutuksen  
asiantuntija  
Anne Savolainen  
puh. 050 387 1456  
anne.savolainen@  
kauniala.fi



## PROTETISOINTI

Heti amputaatiopäätöksen synnyttyä on aloitettu protetisoinnin suunnittelu. Amputaation ja leikkauksen jälkeisten hoitojen tavoite protetisoinnin kannalta on toiminnallisesti hyvä, terve kudoksen tynkä, joka on sopivan pituinen ja muotoinen sekä mahdollisimman kivuton. Nämä tyngän ominaisuudet mahdollistavat sen, että proteesi istuu hyvin ja potilas saavuttaa parhaan mahdollisen liikuntakyvyn.

### PROTETISOINNIN EDELLYTYKSET

Aivan kuten potilaan kuntoutumisen, myös protetisointi edellyttää tiettyjen ehtojen täyttymistä, jotta potilaan toimintakykyä ja elämänlaatua pystytään parantamaan proteesin avulla. Yksilöllinen arviointi suoritetaan yhdessä hoitavan tahon ja apuvälineteknikon kanssa. Tarkasteltavia ja arvioitavia kohteita ovat mm. tyngän muoto, kunto ja mahdolliset ongelmakohdat; potilaan paino, ikä ja motivaatio; henkiset ja fyysiset edellytykset sekä muut toimintakykyä ja soveltuvuutta määrittelevät seikat.

### PROTEESI

Proteesi on yksilöllinen apuväline, tekninen laite, joka kompensoi kehon puuttuvaa osaa ja omalta osaltaan edistää amputoidun toimintakykyä. Proteesin valmistuksen lähtökohtia ovat yksilöllisyys ja yksilön tarpeet. Proteesin komponentteja valittaessa keskeistä on yksilön aktiivisuustaso, joka määräytyy kuntoutustavoitteen mukaan.

Proteeseja valmistavat alan koulutuksen saaneet apuvälineteknikot apuvälineklinikoilla eri puolilla Suomea.

## AMPUTAATIOTASOT

### YLÄRAAJAPROTEESIT:

Kosmeettiset, mekaaniset, myoelektriset

### KÄSIPROTEESIT

### SORMI- PROTEESIT

### ALARAAJAPROTEESIT:

Kosmeettiset, toiminnalliset; matala-aktiivisista korkeaan suorituskykyyn

### LONKKA- PROTEESIT

### REISI- PROTEESIT

### SÄÄRI- PROTEESIT

### OSAJALKATERÄ- PROTEESIT

PROTEESI EI KÄVELE  
ITSESTÄÄN, VAAN  
LIKKUMISEEN  
TARVITAAN LIHASKUNTOA.

### PROTEESIEN JAOTTELU

Proteesit voidaan jakaa kosmeettiin, passiivisiin ja toiminnallisiin proteeseihin, mutta jaottelu ei ole yksiselitteinen. Toiminnallinen proteesi tehdään ensisijaisesti vastamaan aktiivisuustarpeisiin; toiminnallisuus ei kuitenkaan sulje pois raajan kosmeettisuutta. Toiminnallisten proteesien aktiivisuustasoja on useita, esimerkiksi alaraajaproteeseissa siirtymiseen tarkoitettuja korkean suorituskyvyn omaaviin. Pelkästään kosmeettiseksi tehdyt proteesit näyttävät oikealta raajalta, mutta ovat hyvin passiivisia.

**Raajaproteesien erikoisliike**

 **proteesi**  
mestarit

Naistenmatkantie 76, 33950 Pirkkala  
puh. 045 871 6676 Pekka Keski-Orvola  
[www.proteesimestarit.fi](http://www.proteesimestarit.fi)

## ALARAAJAPROTEESIN OSAT

Sääri- ja reisiproteesit koostuvat tynkään ennen proteesin pukemista tiiviisti rullattavasta tupesta, tarpeen mukaan tupen päälle lisättävistä tynkäsukista, holkista, lukituksesta, raajan pituutta korvaavasta putkesta, jalkaterästä ja kosmetiikasta sekä reisiproteesin kohdalla myös polvinivelestä.

Apuvälineklinikoilla käytetään eri tuotevalmistajien komponentteja. Esimerkiksi tynkätupista on olemassa lukuisia variaatioita, eri kokoja ja materiaaleja. Lukitusvaihtoehtoja ovat mm. tappilukko, narulukko ja alipainekiinnitys. Alaraajaproteesin jalkaterävaihtoehtoja sekä reisiproteesin polvinivel-tä on saatavilla kaikkiin aktiivisuustarpeisiin. Proteesiholkin valmistus tapahtuu tyngän kipsijäljennöksen avulla tai DSS-suorasovitemenetelmällä. Össurin kehittämä ja valmistama Direct Socket Solution -proteesiholkki valmistetaan suoraan tyngän päälle, minkä ansiosta proteesi valmistuu yhden käynnin aikana.

Kylpyproteesi on vedenkestävä käyttöproteesi, jota käytetään esimerkiksi uimahallissa, uimarannalla, saunassa ja pesutiloissa.

AVOIN,  
LUOTTAMUKSELLINEN JA  
LÄHEINEN SUHDE  
TEKNIKKOON ON TÄRKEÄ,  
SILLÄ PROTEESI VAATII  
SÄÄTÄMISTÄ JA HUOLTOA  
NIIN KAUAN KUIN  
SITÄ KÄYTETÄÄN.

## KÄYTTÖPROTEESIN TULEE TUKEA AKTIIVISUUSTASOA

Raaja-amputoidun ensimmäisen proteesin valmistusajankohta on hyvin yksilöllinen. Siihen vaikuttavat mm. amputoidun terveydentila ja tyngän kunto. Ensimmäisellä alaraajaproteesilla harjoitellaan kävelyä ja totutetaan tynkää kuorimitukseen. Tyngän muotoutuessa ja supistuessa lisätään tynkäsukkia paremman istuvuuden saavuttamiseksi. Jossain vaiheessa tarpeelliseksi tulevat kuitenkin tynkätupen vaihto sekä uuden holkin valmistaminen ja/tai muokkaaminen. Proteesi, varsinkin uusi, vaatii aina säätämistä, muokkaamista ja totuttelua, mikä voi tarkoittaa useita käyntejä teknikon luona. Prosessi ei siis tapahdu hetkessä, vaan vaaditaan kärsivällisyyttä.

## PROTEESI ON APUVÄLINE

Apuväline edistää kuntoutumista sekä tukee, ylläpitää ja parantaa toimintakykyä tai ehkäisee toi-

mintakyvyn heikentymistä. Apuvälineen tarve on arvioitava yksilöllisesti, oikea-aikaisesti ja käyttäjäkohtaisesti. Tarvetta kartoitettaessa on otettava huomioon myös hakijan toimintakyky ja elämäntilanne sekä elinympäristön asettamat vaatimukset apuvälineen toimivuudelle.

Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineen tarpeen arviointi kuuluu hoito- ja kuntoutusprosessiin, ja se olisi hyvä tehdä joko ennen jatkokuntoutukseen siirtymistä tai kotiuttamista.

USKALLA OLLA  
TYTYMÄTÖN,  
KYSEENALAISTAA JA  
VAATIA, KUNNES  
PROTEESI ON SOPIVA!

- > **PERUSTERVEYDENHUOLTO**  
arkielämään liittyvät  
lääkinnällisen kuntoutuksen  
apuvälineet
- > **ERIKOISSAIRAANHOITO**  
vaativat apuvälineet
- > **VAKUUTUSLAITOKSET**  
liikenne- ja tapaturmavahinko-  
jen vuoksi tarvittavat apuvälineet

PARHAAT APUVÄLINEET AKTIIVISEEN ARKEEN

PROTEESIT, ORTOOSIT JA JALKINEET  
Helsinki • Vaasa • Oulu • Kotka • Lappeenranta  
www.haltija.fi



HALTIJA

## KUNTOUTUS

Kuntoutuksen tavoitteita ovat toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen, itsenäinen selviytyminen, hyvinvointi, työllistyminen ja osallistumismahdollisuuksien turvaaminen. Kuntoutuksen tehokkuuden perustana ovat sen yksilöllisyys, oikea-aikaisuus ja vaikuttavuus.

Keskeisessä roolissa kuntoutuksen onnistumisen kannalta ovat kuntoutujan osallistuminen ja sitoutuminen kuntoutuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

Amputoidun kuntoutumista parhaaseen mahdolliseen toimintakykyyn tuetaan monin tavoin. Kuntoutukseen voi kuulua kuntoutusneuvontaa, kuntoutustarvetta selvittäviä tutkimuksia, työ- ja toimintakykyä parantavaa hoitoa, kuntoutusjaksoja, apuvälinepalveluita, sopeutumisvalmennusta ja/tai kuntoutusohjausta.

Sairaalassa alkanut kuntoutus voi jatkua esimerkiksi laituskuntoutuksena ja/tai avokuntoutuksena. Lääketieteellinen seuranta ja jatkokuntoutuksen tarve, psyykinen tuki mukaan lukien, määrittellään terveydenhuollossa. Lakisääteinen vastuu lääkinnällisen kuntoutuksen ja sosiaalihuollon kuntoutuksen järjestämisestä on kunnilla.

### KUNTOUTUKSEEN PÄÄSY EDELLYTTÄÄ VOIMASSA OLEVAN KUNTOUTUSSUUNNITELMAN

Sairastuneelle tai vammautuneelle tehdään kuntoutussuunnitelma hoitavassa sairaalassa tai terveyskeskuksessa yhdessä kuntoutujan itsensä kanssa. Julkisen terveydenhuollon lääkäri ja kuntoutaja tekevät kuntoutuksen tarpeesta ja tavoitteista yhdessä arvon, jonka pohjalta lääkäri laatii kuntoutussuunnitelman. Kuntoutussuunnitelmasta tulee käydä esille haki-ajan toiminnallinen ja lääketieteellinen haitta mm. päivittäisissä toimissa tai työelämässä/opiskelussa sekä kuntoutuksen tarve, sisältö ja tavoitteet.

### USEAT TAHOT JÄRJESTÄVÄT KUNTOUTUSTA

Kuntoutusta järjestävät mm. Kela, vakuutus- ja työeläkelaitokset, työterveyshuolto sekä sosiaali- ja terveydenhuolto. Myös järjestöt tarjoavat kuntoutusta rahoituksen turvin.

Kuntoutus tapahtuu esimerkiksi sairaalassa, kuntoutuslaitoksessa tai -yrityksessä, työterveyshuollossa tai vaikka kotona terapeutin kotikäynteinä. Tiedustele lääkäriltäsi tai Kelasta, minkä tahon järjestämiä kuntoutusta voit hakea.



### KUNTOUTUMISEN TUEKSI

Kuntoutumista voivat helpottaa esimerkiksi vertaistuki, harrastustoiminta, apuvälineet, palvelusuunnitelma, henkilökohtainen apu, kotipalvelu, kotihoito, omaishoito ja omaishoidon tuki, asunnon muutostyöt, kuljetuspalvelu sekä auton apuvälineet ja muutostyöt.

### HARRASTUSTOIMINTA

- > Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry
- > Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA
- > [www.vammaisurheilu.fi](http://www.vammaisurheilu.fi)



## TAMMENLEHVÄKESKUS

*Kuntoutumisen paras kumppani*

Amputaatiokuntoutusta Tammenlehvakeskuksessa lähes 30 vuoden kokemuksella. Kuntoutumistasi tukemassa moniammatillinen tiimi, monipuoliset terapiatilat sekä amputaatiokuntoutujien vertaistukiryhmä.

Kenttäkatu 17, 33500 Tampere, puh. 03 259 2111 (vaihde)  
[www.tammenlehvakeskus.fi](http://www.tammenlehvakeskus.fi)



/tammenlehvakeskus





Tietoa Sote-uudistuksen vaikutuksista sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluihin saat omasta kunnastasi.

## TOIMEENTULO JA SOSIAALITURVA

Amputaatio aiheuttaa muutoksia toimintakykyyn, mikä saattaa luoda taloudellisia paineita. Alkuvaiheen toimeentulo- ja sosiaaliturva-asioissa ohjaa ja auttaa hoitavan tahon sosiaalityöntekijä.

### ALKUUN

- **Sairauslomatoedistus** työnantajalle, liitteeksi A-todistus (tarkista ammattiliiton mahdoll. vakuutukset)
- **Sairauspäiväraahakemus** Kelalle, liitteeksi A-todistus
- **Vahinkoilmotus** vakuutusyhtiölle, liitteeksi E-lausunto

Vammaisetuuksiin, kuten **vammaistukeen** ja **eläkkeensaajan hoitotukeen**, tarvitaan C-lausunto ja erillinen hakemus.

### VAMMAUTUMISEEN JOHTANUT TILANNE VAIKUTTAA TUKI- JA KORVAUSTOIMENPITEISIIN

- **Vapaa-ajalla**
  - Kela, vakuutusyhtiö
- **Työssä**
  - lakisääteinen tapaturmavakuutus
- **Liikenteessä**
  - lakisääteinen liikennevakuutus
- **Potilasvahinko**
  - potilasvakuutus

Kansaneläkelaitos | [www.kela.fi](http://www.kela.fi)  
 Tapaturmavakuutuskeskus TVK | [www.tvk.fi](http://www.tvk.fi)  
 Liikennevakuutuskeskus | [www.lv.k.fi](http://www.lv.k.fi)  
 Potilasvakuutuskeskus | [www.pvk.fi](http://www.pvk.fi)  
 Invalidiliitto | [www.invalidiliitto.fi](http://www.invalidiliitto.fi)  
 Järjestöjen sosiaaliturvaopas | [www.sosiaaliturvaopas.fi](http://www.sosiaaliturvaopas.fi)

## Tervetuloa asioimaan klinikallemme!

Össur Finland Oy on suomalainen proteesi- ja ortoosialan yritys. Olemme osa maailmanlaajuisia Össur-konsernia, joka on jo vuosikymmenien ajan ollut Suomessakin tunnettu laadukkaista proteesi- ja ortoosituotteistaan sekä -komponenteistaan. Me valmistamme yksilöllisiä raajaproteeseja, mutta lisäksi olemme pitkäjänteisesti auttamassa sekä amputoitua että sidosryhmiä, niin että parhaat terveydenhuolto- ja kuntoutuspalvelut sekä proteesiratkaisut toteutuisivat. Kauttamme on saatavissa myös fysioterapiapalveluita.

### Proteesit yhdellä käynnillä valmiiksi!

Valmistamme yksilölliset ja laadukkaat ylä- ja alaraajaproteesit klinikoillamme ilman ylimääräisiä viiveitä. Alaraajaproteesit voidaan yleensä valmistaa yhden käynnin aikana valmiiksi saakka. Arvioimme yhdessä amputoidun kanssa juuri hänelle parhaiten sopivat proteesiratkaisut, hyödyntäen Össur Finlandin henkilöstön laajaa kokemusta ja ammattitaitoa.

### Uusi Direct Socket Solution -proteesiholkki Össur Finlandin klinikoilta

DSS-holkki on Össurin pitkäjänteisen kehitystyön tulosta. Edistyksellinen valmistusmenetelmä mahdollistaa proteesin hyvän istuvuuden, paikoillaan pysyvyyden ja käyttömukavuuden. DSS-holkin muita etuja ovat mm. vähäisemmät nivelten liikkuvuuden rajoitukset perinteiseen holkkiin verrattuna. DSS-holkki on mahdollista valmistaa sekä reiseittä sääriproteesiin. Lisätiedot ja tarkemmat yhteystiedot osoitteesta [www.ossur.fi/klinikka](http://www.ossur.fi/klinikka).



Össur Finland Helsinki  
Mäkelänkatu 91  
00610 Helsinki

Össur Finland Turku  
Vähä-Hämeenkatu 3  
20520 Turku

Össur Finland Kuopio  
Puijonlaaksontie 4  
70200 Kuopio

Össur Finland Jyväskylä  
Onkapannu 2  
40700 Jyväskylä



**ÖSSUR**  
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

[www.ossur.fi/klinikka](http://www.ossur.fi/klinikka)

## VERTAISTUKI JA YHDISTYKSET

Vertaistuki on tasavertaista, vastavuoroista, vapaaehtoista ja luottamuksellista tunteiden ja kokemusten vaihtamista toisten samankokeneiden kanssa. Vertaistukea saa ainoastaan henkilöltä, jolla on omakohtaista kokemusta vastaavanlaisesta vammasta. Vertaistukihenkilön tapaamista voi pyytää ennen amputaatiota tai sen jälkeen.

Tietoa vertaistuesta, vertaistukitoiminnasta ja vertaistukiryhmistä saa esimerkiksi amputoitujen yhdistyksiltä, Invalidiliitosta, proteesiteknikolta tai sosiaalityöntekijältä. Vertaistukitoimintaa ja koulutusta tarjoavat yhdistykset ja liitot.

### YHDISTYSTOIMINTA

Yhdistyksiin kannattaa lähteä mukaan, sillä toiminta ei pelkästään

- > SUOMEN AMPUTOIDUT RY  
[www.suomenamputoidut.fi](http://www.suomenamputoidut.fi)
- > [www.invalidiliitto.fi](http://www.invalidiliitto.fi)
- > [www.amputoidut.fi](http://www.amputoidut.fi)

edistä amputoitujen asioita ja tarjoa vertaistukea vaan myös jakaa tietoa esimerkiksi proteeseista ja niiden käyttökokemuksista, kuntoutuksesta, vertaistuesta, harrastustoiminnasta ja alan tapahtumista.

Tämän oppaan on toimittanut Suomen Amputoidut ry



**SUOMEN AMPUTOIDUT<sub>ry</sub>**

Suomen Amputoidut ry  
[info@suomenamputoidut.fi](mailto:info@suomenamputoidut.fi)  
[www.suomenamputoidut.fi](http://www.suomenamputoidut.fi)

Koulutettu tukihenkilö vastaa 24/7 yhdistyksen kriisipuhelimeen numerossa 044 44 77777

## Vapaus liikkua

Autamme sinua säilyttämään ja palauttamaan itsenäisyytesi tarjoamalla laadukkaita ja luotettavia proteesiratkaisuja. Ammattitaitoiset apuvälineteknikkomme 10 paikkakunnalla auttavat löytämään ratkaisun, joka lisää hyvinvointiasi ja liikkumiskykyäsi.

Ottobock FitnessApp on treeniohjelma proteesin käyttäjälle. Lataa sovellus [www.respecta.fi/fitnessapp](http://www.respecta.fi/fitnessapp).

### Respecta

Ajanvaraus p. 0207 649 749\* | [www.respecta.fi](http://www.respecta.fi)

Helsinki Joensuu Jyväskylä Kuopio Mikkeli Lahti Oulu Seinäjoki Tampere Turku

\*Soittajahinnat matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min, lankapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 7,02 snt/min.

