



VIIMSIJK



Alates maikuust on võimalus Martin Reimi Jalgpallikooli liikmetel kasutada füsioterapeudi teenust. Füsioterapeut Heilika Nugis võtab vastu Pargi palliplatsil treenerite ruumis. Esmase visiidi tasu on 18 eurot.

Pöörduda võib nii akuutsete kui krooniliste vaevustega sh põlvevalud, hüppeliigese vigastused, rühiprobleemid, lihasvenitused. Konsultatsiooni käigus viib füsioterapeut läbi hindamise, et selgitada välja probleemi algpõhjus ja annab esmased soovitused edasise tegevuse/teraapia osas. Noorsportlane jääb füsioterapeudi „silma alla“ ja vajadusel kohtutakse ka edaspidi. Hea koostöö treeneri, sportlase ja füsioterapeudi vahel tagab ja võimaldab saavutada parimad tulemused platsil ning ennetada tõsiste vigastuste ja kõrvalekallete tekkimist.

Füsioterapeut Heilika Nugis

Olen lõpetanud Tartu Ülikooli füsioteraapia eriala magistriõppe 2008ndal aastal. Töötanud algselt erivajadustega lastega rehabilitatsioonikeskuses, kuid pärast seda keskendunud skeleti-lihassüsteemi probleemide käsitlemisele. Teen koostööd Paide Linnameeskonnaga pakkudes oma teenust eelkõige noorsportlastele. Minu soov on, et väikesed vigastused ei saaks suurteks.

Olen läbinud erialaseid koolitusi sh kinesioteipimine, spordimassaaž, pehme koeteraapia tehnikad. Hetkel õpin Ortopeedilise Osteopaatia Koolituskeskuses osteopaatiat.

Kontakt: hnugis@gmail.com

Tel: 56494148