



LAPIN AMK
#HyvinvointipisteVire

OHJE TASAPAINOMITTAUKSEEN TULEVALLE

Olet varannut ajan SmartBalance-tasapainomittaukseen. Tervetuloa!

Kyseessä on tarkka, luotettava ja toistettava tasapainon mittaus, jonka avulla saat monipuolista tietoa tasapainostasi. Tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi kuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä kaatumisen ennaltaehkäisyssä.

Mittauksen toteuttavat Lapin ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat.

Mittaus suoritetaan Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipiste Vireessä, osoitteessa Rantavitikantie 29, 96300 Rovaniemi. Katso tarvittaessa tarkemmin seuraavan sivun kartta. Sisäänkäynti on valkoisen rakennuksen päätyöovesta. Voit istua aulaan odottamaan vuoroasi.

Tasapainomittaukseen ei tarvitse valmistautua etukäteen. Pue päällesi itsellesi mukavat vaatteet. Testi tehdään joko sukat jalassa, ja seisot tasapainolevyn sekä pehmeän alustan päällä silmät auki ja kiinni. Testitulokset käydään läpi heti testin jälkeen tasapainoindeksin avulla. Mittaus kestää kaikkinaensa maksimissaan 30 minuuttia.

Esteetön ja matala levy sopii myös pyörätuolikäyttäjille ja liikuntarajoitteisille. Kuitenkin luotettavan testituloksen saamiseksi olisi hyvä, että pystyisit seisomaan ilman tukea 30 sekunnin ajan. Laitteessa on tukeva ja turvallinen turvakehikko.

Lisätietoja puhelimitse tai sähköpostilla

Fysioterapeuttiopiskelijoiden Hyvinvointiklinikka, puh: 040 679 1404

Vastaava asiantuntija: Mira Väyrynen, 040 353 7524

Sähköposti: vire@lapinamk.fi



LAPIN AMK
#HyvinvointipisteVire

Hyvinvointipiste Vire - sijainti

Osoite: Rantavitikantie 29, 96300 ROVANIEMI, 1. kerros

Parkkipaikat ja sisäänkäynnit

