

IN THE EVENT OF INJURY OR PAIN

FOLLOW YOUR INSURANCE COMPANY'S INSTRUCTIONS

You may be granted a direct billing authorisation.

SERVICE WITHOUT A DIRECT BILLING AUTHORISATION

POHJOLA INSURANCE

Pohjola Health Advisor
0100 5225
(every day 7–22)

FENNIA INSURANCE

FenniaHoitaja
010 503 5000
(every day 7–22)

LÄHI-TAPIOLA

Make an appointment at
pihlajalinna.fi

OTHER INSURANCE COMPANIES

Please contact your insurance company's claims settlement service

FIRST PAY FOR THE VISIT YOURSELF

Claim compensation from the insurance company afterwards

COME TO THE A&E DEPARTMENT WITHOUT AN APPOINTMENT OR BOOK AN APPOINTMENT WITH PIHLAJALINNA

pihlajalinna.fi • 010 312 010 (local network rates/mobile charges)

Booking in the Pihlajalinna Terveyssovellus application, Tapaturmalinja A&E service and chat.

PIHLAJALINNA DEXTRA MUNKKIVUORI

Raumantie 1 A, Helsinki

Our general practitioner and on-call care clinic helps in the event of sudden illness, injury or pain. Come without an appointment or book an appointment in advance.

The general practitioner and on-call care clinic is open on working days at 7:30–22 and at weekends and on mid-week holidays at 9–22.

There is a free car park near the clinic.

PIHLAJALINNA PIKKU HUOPALAHTI

Puutarhurinkuja 2, Helsinki

Our specialists help patients who do not need acute care.

Service by appointment
Mon–Thu 8–20 and Fri 8–16.

There are parking spaces in the courtyard and in the car park on the Vihdintie-side of the building. Parking is free of charge for Pihlajalinna customers for two hours with a parking disc.

PIHLAJALINNA TAVASTIA KAMPPI

Urho Kekkosen katu 4-6 E, Helsinki

The clinic at the centre of Helsinki provides e.g. GP and specialist services. Come without an appointment or book an appointment in advance.

The clinic is open Mon–Thu 8–20, Fri 8–16 and Sat 9–14.

The clinic is located on the third and fourth floor of the building

Bookings



Pihlajalinna Pikku Huopalahdessa sijaitseva korkeatasoinen kuormituslaboratorio mahdollistaa sekä laadukkaiden kuntotestien että kliinisten kuormituskokeiden suorittamisen.

Tavoitteellinen kestävyysharjoittelu perustuu harjoitteiden kohdentamiseen kestävyys- ja tehoalueille, jolloin kuntotestissä on olennaista määrittää näitä tehoalueita rajaavat kynnykset ja maksimitasot. Laboratoriossamme kynnystasot voidaan määrittää laktaattimäärityksin tai hengitysvasteista tai näiden yhdistelmänä. Eli käytettävissä on suora maksimitesti laktaattimäärityksin, jolloin maksimaalinen hapenottokyky, energiankäyttö ja hengitysvasteet mitataan spiroergometrillä. Toisena testivaihtoehtona on epäsuora maksimitesti laktaattimäärityksin, jolloin maksimaalinen hapenottokyky arvioidaan. Laboratoriossamme on maantiepyörämaastin laajasti säädettävä polkupyöräergometri, mutta halutessaan asiakas voi tehdä testin omalla trainerillaan ja pyörällään. Kuntotestiin ei tarvita lääkärin lähetystä.



Kliinisten kuormituskokeiden puolella kuormituslaboratorion palveluita ovat esimerkiksi ylikuormituksen diagnosointi sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön vasteet kuormituksessa, kuten erilasten hengitys- ja sydänoireiden, poikkeavien sykelukemien tai verenpaineen käyttäytymisen selvittäminen. Kliiniset kuormituskokeet toteutetaan aina liikuntalääketieteen erikoislääkärin johdolla ja ne edellyttävät lääkärin lähetystä kuormituskokeeseen.

Lisätietoja ja ajanvaraukseen liittyen voit olla yhteydessä:



Mia Piirainen

Urheilukoordinaattori
ajanvaraus/hoidontarpeen
arviointi.
mia.piirainen@pihlajalinna.fi



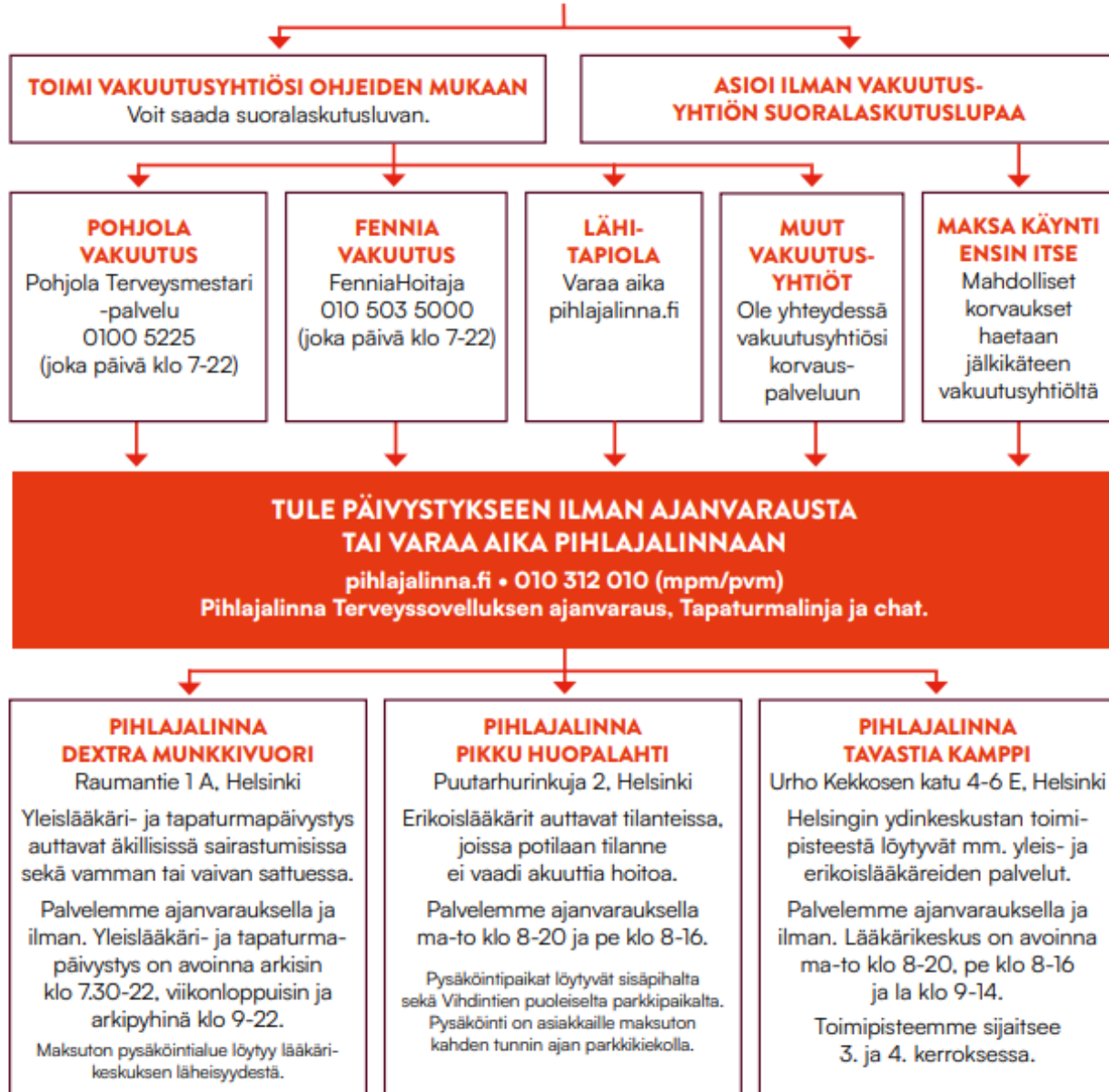
Jyrki Aho

Liikuntafysiologi, LitM
kuntotestaus ja kliiniset
kuormituskokeet
jyrki.aho@pihlajalinna.fi



Urheiluklinikka, kuntotestaus

VAMMAN TAI VAIIVAN SATTUESSA



Pihlajalinna
ajanvaraus

