



# HOFTTE KNÆ/FOD

**TRÆNING AF MUSKULATUREN MEDVIRKER TIL FULD ELLER FORBEDRET FUNKTIONSNIVEAU.** Har du smerter, stivhed eller instabilitet omkring dine hofte, knæ eller ankler? Så kan træning på Uehold være noget for dig.

---

**FYSIO**  
D A N M A R K  
Varde · Esbjerg

Vestre Landevej 67, Varde  
Tlf. 7522 3530

Gl. Vardevej 64, Esbjerg  
Tlf. 7512 0308

## DIN FØRSTE TRÆNING ER:

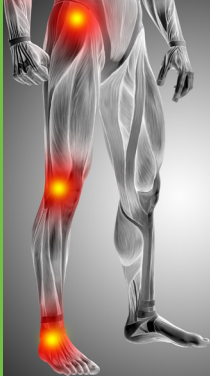
\_\_\_\_\_ dag - den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

■ FysioDanmark Varde, Vestre Landevej 67

■ FysioDanmark Esbjerg, Gl. Vardevej 64

Efterfølgende træning:

\_\_\_\_\_ dage - kl. \_\_\_\_\_



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Har du fået en skade i hofte, knæ eller ankel ved sport, arbejde eller operation, vil træning af muskulaturen medvirke til fuld eller forbedret funktionsniveau. Træningen har fokus på styrke, udholdenhed og stabilitet ved øvelser på gulv og i maskiner.

Træningsforløbet foregår 2 gange ugentligt over et 8 ugers forløb.

Dit program bliver udarbejdet i samarbejde med din behandlende fysioterapeut, tilpasset dit løbende funktionsniveau. Din behandlende fysioterapeut vil holdes opdateret.

Efter 8 uger vurderes du af din primærbehandler, og der revurderes om der er behov for yderligere træning.

## MEDBRING

Alle deltagere møder omklædte i tøj man kan bevæge sig i, og passende fodtøj til indendørs brug. Medbring et håndklæde til at ligge på. Vi har både bade-og omklædningsfaciliteter.

## PRIS

Priserne følger taksterne for den offentlige sygesikring. Der er mulighed for, at du kan få tilskud fra regionen og fra "sygeforsikringen Danmark". Se priserne på klinikken, på hjemmesiden eller kontakt vores sekretær på telefon. Bemærk 1. gang på holdet er til normal behandlingstakst.

## AFBUD

Afbud på telefon eller mail senest kl. 9.00 på træningsdagen  
info@varde-fysio.dk eller info@esbjerg-fysio.dk