



RYGHOLD GENOPTRÆNING

SMERTEFULDE RYGPROBLEMER KAN PÅVIRKE DIN SUNDHEDSTILSTAND. Genoptræning med styrke- og stabilitetstræning kan gøre en stor forskel for størstedelen af rygproblemer. Hold rygmusklerne stærke og få genoptræning tilpasset 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 GENOPTRÆNING ER:

_____ dag - den _____ kl. _____

■ FysioDanmark Varde, Vestre Landevej 67

■ FysioDanmark Esbjerg, Gl. Vardevej 64

Efterfølgende træning:

_____ dage - kl. _____

_____ dage - kl. _____



PRAKTISKE OPLYSNINGER

På vores ryghold vil du træne dit eget program sammen med andre med rygproblematikker. Programmet består af kondition, udholdenheds-, -stabilitets- og styrketræning.

Inden deltagelse på holdet skal du undersøges af en af vores fysioterapeuter, som kan indstille dig til et ryghold. Dit program bliver derefter udarbejdet i samarbejde med din behandlende fysioterapeut. Træningsforløbet foregår 2 gange ugentligt. Undervejs vurderer vi sammen, hvor længe du har behov for at gå på holdet.

Efter forløbet har du mulighed for at fortsætte din træning på individuel basis i vores træningscenter.

MEDBRING

Alle deltagere møder omklædte i tøj du kan bevæge dig i, samt 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