



STABI- LITET

TRÆN DIT MUSKELKORSET OG FÅ ØGET STABILITET OG FUNKTIONSNIVEAU Døjer du med instabilitet og/eller smerter omkring ryg eller bækken, så har vi træningen, der passer til dig.

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

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

Træningen foregår på hold, hvor vi den første halve time laver fælles opvarmning af de vigtigste muskler for lænd og bækken. Derpå laver hver enkel deltager sit eget specifikke program for den dybe stabiliserende muskulatur. Der er fokus på træning af kropsstammen - mave og ryg - også kaldt "core træning".

Inden deltagelse på holdet skal du undersøges af en af vores fysioterapeuter, som kan indstille dig til stabilitetshold. Dit program bliver udarbejdet i samarbejde med din behandlende fysioterapeut, som også holdes opdateret om din træning. Træningen foregår en gang ugentligt og tilpasses løbende dit funktionsniveau.

For at opnå optimal effekt er det nødvendigt også at træne nogle af de individuelle øvelser hjemme.

MEDBRING

Alle deltagere møder i træningstøj. Medbring et håndklæde til træningsmåtten.

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 telefonisk.

AFBUD

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