



# NAKKE SKULDER

**STYRK DIN NAKKE OG SKULDRE OG FÅ ØGET FUNKTIONSNIVEAU.** Genoptræningen foregår som individuel genoptræning på hold. Programmet udarbejdes i samarbejde med din behandlende fysioterapeut, så det bedst muligt passer til 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:

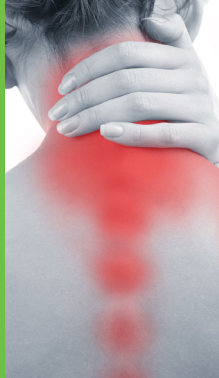
\_\_\_\_\_ dag - den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

■ FysioDanmark Varde, Vestre Landevej 67

■ FysioDanmark Esbjerg, Gl. Vardevej 64

Efterfølgende træning:

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



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Genoptræningen består af information og vejledning, styrke og udholdenhedstræning samt udspænding. Genoptræningen planlægges typisk for 12 uger ad gangen, hvor det forventes, at der trænes 2-3 gange ugentligt, heraf 1-2 gange på hold.

Du vil løbende få vejledning af de træningsansvarlige fysioterapeuter eller din behandlende fysioterapeut, om hvilken træningsform, der er bedst for dig og dine behov.

Efter de 12 uger vurderes du af din primær behandler, og det revuderer om der er behov for yderligere træning.

## 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