

KNÆ-/HOFTE TRÆNING

Holdet er rettet mod patienter med smerter og/eller nedsat muskelaktivitet i hofte eller knæ. Det kan f.eks. være grundet knæskade, hofte-/ eller lyske gener.

Øvelserne og intensiteten varierer fra niveau til niveau, men basistræningen, der går igen uanset niveau, er bygget op over grundøvelser på gulv for aktivering af nedre mave, ryg, hofte og knæ, specifikke øvelser for for- og bagside af lår samt funktionelle øvelser på gulv.

Der er fokus på øvelsernes kvalitet.

Der vil bl.a. indgå øvelser fra GLA:D (Godt Liv med Artrose) princippet. Dette er et oplagt hold at deltage på efter at have været i GLA:D forløb.

Træningen foregår ved fysioterapeut Finn Kaczmarek hver torsdag fra kl. 16.00-17.00

Pris:

8 x træning 1270 kr

12 x træning 1590 kr.

16 x træning 1900 kr.

Mulighed for tilskud fra Sygeforsikringen Danmark

Ring til klinikken for tilmelding eller for at høre mere.

Musklerogled.dk

SPECIALISTER I BEVÆGEAPPARATET

Bogensevej 88, 5270 Odense N. Tlf.: 66 18 11 50