

FYSIOTERAPEUTISKE HOLD



GLA:D (Godt Liv med Artrose i Danmark)

Vi tilbyder nu holdtræning til dig, der har lette til store gener pga. artrose (slidgigt) i **knæ og hofte**. Træningen følger konceptet GLA:D og er den nyeste evidensbaserede behandling til patienter med artrose i disse led. GLA:D er et dansk forskningsbaseret initiativ som følger de nuværende anbefalinger for behandling.

Træning er den behandling, som har den bedste effekt for de fleste mennesker med lette til store gener pga. artrose. Træning har vist sig at mindske smerter og lette aktiviteter i hverdagen hos personer med artrose. Træningen foregår hos en fysioterapeut der er uddannet i GLA:D-konceptet.

Op til 90% undgår operation efter at have påbegyndt træning. I Region Syddanmark er det derfor besluttet, at træning skal tilbydes inden operation, medmindre der er tale om svær artrose.

GLA:D-træning har fokus på at belaste det påvirkede led mest hensigtsmæssigt og indeholder træning af dagligdagsfunktioner, såsom trappegang og rejse-sætte-sig-øvelser. Derudover er der en del øvelser der retter sig mod træning af resten af kroppen, idet kontrol over kropstammen også er en forudsætning for at have kontrol over knæ- og hofteled.

Først og fremmest er det vigtigt for os at sikre os at diagnosen med artrose er korrekt. Efter henvisning fra lægen, vil du blive undersøgt af en fysioterapeut, som vurderer om holdtræningen er det rigtige tilbud til dig.

Herefter anbefales 6-8 ugers superviseret træning på hold. Efter endt forløb vil du igen blive testet, så både du og fysioterapeuten kan vurdere effekten.

GIGHOLD

Træningen er for dig der er plaget af en systemisk gigtlidelse, og foregår under ledelse og supervision af en fysioterapeut. Vi arbejder med hele kroppen og lægger vægt på udholdenheds-, styrke- og bevægelighedstræning. Desuden indgår bl.a. koordinations-, balance- og udspændingsøvelser. Den første del af træningen forløber i klinikens styrketræningslokale, hvor holdet kan benytte alle kredsløbs- og styrketræningsmaskiner.

Den sidste del af træningen foregår i træningssalen og foregår både med og uden redskaber. Vi træner med stepbænke, store bolde, elastikker, balancepuder, mm..

Det tilstræbes, at træningen forløber i en både munter og hyggelig atmosfære.

Træningen er vederlagsfri og kræver en lægehenvvisning.

HERREHOLD - Træning kun for mænd!

Målgruppen er +60 år

Holdet er for dig, som har et handicap og har behov for træning af muskelstyrke, kondition og balance. Den første del af træningen foregår i gymnastiksalen, hvor der er fokus på opvarmning af kroppens led og muskler, samt balancetræning. Herefter går vi i styrketræningslokalet hvor du bliver instrueret og superviseret af en fysioterapeut i brugen af de kredsløbs- og styrketræningsmaskiner som er bedst for dig.

Du skal bruge en henvisning fra din læge - evt. til vederlagsfri holdtræning. Er du til mandehørm og interesseret i holdtræning, så snak med din fysioterapeut for nærmere information.

SCLEROSEHOLD

Holdet er for dig der har moderat nedsat funktionsniveau pga. sclerose. I det daglige benytter du hjælpemidler som enten stok, rollator eller kørestol. For dig med diagnosen, som har en mildere grad af funktionstab tilbydes træning på holdet "[progrediende lidelser](#)".

Det er særligt vigtigt at træne, når man har diagnosen sclerose. Dette anbefales for at vedligeholde dit aktuelle funktionsniveau og dermed undgå en forværring af dette. Du kan endda opleve, at du forbedrer dit funktionsniveau i forbindelse med træningen.

Træningsindhold:

1. Individuel træning med eks. øvelser i maskiner, ribbeøvelser og balanceøvelser. (første 20 minutter af træningen)
2. Træning siddende på skamler for øget mobilitet og styrke i hele kroppen særligt overkrop, nakke og arme.
3. Gulvøvelser med henblik på øget mobilitet og styrke af nedre dele af kroppen, herunder mave, bækken og ben. Øvelserne udføres på måtte bl.a. med store bolde.

Under hele træningen er der hjælp fra fysioterapeuten.

Der lægges stor vægt på et godt sammenhold og en behagelig atmosfære på holdet, så alle føler sig velkomne. Træningen er [vederlagsfri](#) med henvisning fra lægen.

RYGHOLD

Træningen er for dig, der har tilbagevendende problemer med ryggen eller har behov for genoptræning efter en rygskade. Der fokuseres på at træne ryggen, herunder lænde-, bryst- og nakkeregion samt på bevægelse og træning af andre dele af kroppen, eks. skuldre, hofter og knæ.

Kropsbevidsthed er også et vigtigt element i træningen, hvor det at træne balance og kunne kontrollere kroppen i bevægelserne prioriteres højt. Træningen sigter både mod at forebygge og afhjælpe belastningsskader.

Det er målet, at flere elementer af træningen vil kunne bruges i forbindelse med erhvervsarbejde eller sammen med andre motionsformer. Efter en periode på holdet vil mange kunne træne sig op til at fortsætte en aktiv livsstil på andre hold, deltage i forskellige sportsgrene eller træne i fitnesscenter.

Kontakt din egen læge og tal med denne om interessen for at starte op på holdet. Besluttet det, at deltagelse på holdet er en relevant, sender lægen en henvisning til klinikken.

Inden du starter op på holdet skal du bestille en tid hos en fysioterapeut. Ikke alle problematikker er ens, og ofte kræves individuelle hensyn. Derfor skal du gennemgå en fysioterapeutisk undersøgelse for at få vurdere, om du vil få gavn af et træningsforløb på holdet og om der er noget

PARKINSON-HOLD

Holdet henvender sig til dig, som er blevet diagnosticeret med Parkinson eller lignende, og som har behov for genoptræning eller vedligeholdende træning.

Du får mulighed for at forbedre din styrke, koordination, balance, gangfunktion og udholdenhed. Træningen er rettet mod dig, som har et funktionstab, men som har nogen gangfunktion. Du er altså stadig velkommen, selvom du bruger hjælpemidler som f.eks. stok eller rollator.

Der lægges vægt på en behagelig og afslappet stemning på holdet, hvor alle kan føle sig trygge og vel tilpas.

Der kræves lægehenviisning og du skal være berettiget til [vederlagsfri fysioterapi](#).

DANS MED PARKINSON

Er du ramt af Parkinsons sygdom eller er du pårørende til en Parkinson-ramt?

Så kan Dans med Parkinson lige være noget for dig.

Kom forbi og oplev selv, hvor stor forskel dans kan gøre for livsglæde og sundhed.

Alle kan være med.

Deltagelsen kræver ingen særlige forudsætninger.

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/dans-med-parkinson

Vi glæder os til at se jer ☺

APOPLEKSI-HOLD

Holdet er for dig, der har følger efter hjerneblødning eller blodprop i hjernen og har fået henvisning fra din læge til Vederlagsfri Fysioterapi. Ved aftale med en af klinikkens fysioterapeuter kan du deltage på holdet.

Holdet følger de nationale kliniske retningslinjer og i træningen fokuseres der derfor på balance-, styrke- og konditionstræning. Ny viden viser, at patienter med apopleksi skal trænes målrettet bl.a. med intensiv styrketræning og hård konditionstræning.

Du kan være med på holdet, hvis du er motiveret for holdtræning og samtidig har gangfunktion med eller uden hjælpemidler. Det er derfor helt fint, hvis du benytter en kørestol over længere afstande. Under en del øvelser, skal du stå op eller gå korte afstande. Halvdelen af træningen foregår i gymnastiksalen på klinikken, og sidste halvdel foregår i træningsmaskiner.

FYSIOTERAPEUTISKE HOLD



PILATES

Er for dig der ønsker:

- ✓ Bedre kropsholdning
- ✓ Styrkelse af kroppens muskelkorset
- ✓ Bedre kropsbevidsthed
- ✓ Fokus på åndedrættet

Øvelserne består af langsomme og kontrollerede bevægelser, hvor de involverede muskler både styrkes og strækkes. Der arbejdes intensivt med at kontrollere og stabilisere bækken, ryg, skulder og nakke.

I træningen indgår mange gulvøvelser og vi bruger store og små bolde samt elastikker som redskaber.

Holdet er superviseret af en fysioterapeut, så der er plads til både raske og folk som har små "skavanker" der skal tages hensyn til.

Det er ikke så svært at Pilates har været populært over hele verden i mange år, for selvom det ikke giver så meget sved på panden, så er det super effektiv træning!

PROGREDIERENDE LIDELSER

Holdet er for dig, der har en progredierende lidelse (f.eks. leddegigt eller sclerose) med et lettere nedsat funktionsniveau og som ønsker holdtræning, hvor fokus er på motion og socialt samvær.

En progredierende lidelse er defineret i nedenstående og kan deles op i følgende 3 hovedgrupper:

1. Medfødte eller arvelige lidelser (f.eks. muskelsvind)
2. Erhvervede neurologiske lidelser (f.eks. desimineret sclerose)
3. Inflammatoriske muskel- eller ledsygdomme. (f.eks. leddegigt)

Holdtræningen er af en times varighed. Vi starter med fælles opvarmning, hvor vi har fokus på opvarmning af kroppens led og store muskelgrupper. Herefter er der individuel træning i konditions- og styrketræningsmaskinerne. Du vil få lagt et individuelt træningsprogram, og der vil være en fysioterapeut tilstede under træningen. Fysioterapeuten vil være behjælpelig med indstilling af maskiner og svare på eventuelle spørgsmål.

Timen afsluttes med fælles udstrækning i gymnastiksalen.

For at deltage på holdet skal du bruge en henvisning på vederlagsfri fysioterapi (ikke svært fysisk handicap) fra din læge.

Er du i tvivl om, om du er berettiget til denne træning, spørg da din læge eller henvend dig gerne hos vores fysioterapeuter, som vil være behjælpelige med at svare på dine spørgsmål.

FIT FØR FØDSEL - kom i form før fødsel

En graviditet og fødsel er hård ved kroppen og det er derfor vigtigt, at kroppen holdes i god form frem mod fødslen. Fit før fødsel kan reducere graviditetssmerter og gør dig klar til fødsel. Samtidig gør du det nemmere at genvinde formen efter fødsel.

Fit før fødsel henvender sig til kommende mødre; har du nogle af følgende ønsker kan fit før fødsel være noget for dig:

- ✓ Træne kroppen før en fødsel
- ✓ Reducere graviditetssmerter
- ✓ Forbedre din kondition
- ✓ Bækkenbundstræning
- ✓ Øge din muskelstyrke
- ✓ Træne sammen med andre kommende mødre

Noget for dig?

Fit før fødslen henvender sig til gravide i hele graviditetsperioden og har til formål at holde dig i god form frem til fødslen. Ved træningen kan du forebygge graviditetsgener, såsom bækkensmerter.

Hvad består træningen af?

Træningen vil tage udgangspunkt i Fysio-Pilates, kombineret med lettere styrkeelementer, knibeøvelser, venepumpeøvelser, samt afspænding. Træningen varetages af vores veluddannede fysioterapeuter, som sikrer dig høj kvalitet i øvelserne.

EFTERFØDSELSTRÆNING - genvind formen efter fødsel

En graviditet og fødsel er hård ved kroppen og det er derfor vigtigt at træne kroppen efterfølgende, for at genvinde formen. Efterfødselstræning er træning med fokus på de vigtigste områder efter en graviditet.

Efterfødselstræning henvender sig til nybagte mødre; har du nogle af følgende ønsker kan efterfødselstræning være noget for dig:

- ✓ Træne kroppen efter fødsel.
- ✓ Reducere smerter efter graviditet
- ✓ Forbedre din kondition
- ✓ Bækkenbundstræning
- ✓ Øge din muskelstyrke
- ✓ Træne sammen med andre nybagte mødre Noget for dig?

Træningen fokuserer på at styrke din bækkenbund og stramme figuren op efter fødsel.

Træningen varetages af erfarne fysioterapeuter, som sikrer dig høj kvalitet i øvelserne.

Efterfødselstræning giver dig mulighed for at træne og mødes med andre nybagte mødre og børn. Oplever du smerter eller andre komplikationer efter graviditet, kan efterfødselstræning ofte hjælpe.

FYSIO YOGA

Fysio-yoga er hensyntagende yoga og undervisningen varetages af en fysioterapeut. Har du fx nakke/skulderspændinger, hovedpine, smerter, stress eller generelle spændinger i kroppen kan dette hold være noget for dig. Vi arbejder med vejtrækningsøvelser, afspænding og udspænding af hele kroppen kombineret med rolige øvelser. Det er skånsom træning for hele kroppen, udspænding af dit bindevæv og velvære for krop og sjæl.

Dette forløb er tilskudsberettiget fra sygesikringen, og derfor kan du benytte en henvisning til fysioterapi fra lægen. Træningen foregår fredage kl. 9-10. Holdet varetages af fysioterapeut og uddannet yagalærer Cecilia B. Johansen

STOLE-GYMNASTIK

FOR DIG, SOM STADIG GERNE VIL Dyrke motion, men har brug for lidt ekstra tryghed

Stole-Gymnastik hjælper dig der

- ønsker at kunne træne selvom du er svækket pga. sygdom eller skavanker
- ønsker at forbedre din balance
- ønsker at styrke din mobilitet og smidighed
- ønsker at opretholde – eller forbedre- dit daglige funktionsniveau

Stole-Gymnastik varetages af fysioterapeuter – på små hold – hvilket giver mulighed for at kunne støtte op om den enkelte deltager – samt tilpasse træningen individuelt.

STÆRK BUND

Har du en stærk bund – og kan den holde tæt?

Hver 10. dansker lider af inkontinens. Vi hjælper dig med viden og korrekt bækkenbundstræning.

Vi tilbyder et holdforløb på 13 uger, hvor der vil være fokus på viden, information og træning af bækkenbunden.

Forløbet starter med en individuel samtale og undersøgelse ved én af vores dygtige GynObs fysioterapeuter Camilla eller Laura.