

Træningen

Som Sclerosepatient har du mulighed for at deltage på klinikkens Sclerosehold, men det er også muligt at deltage på blandede hold, hvis tidspunkterne for disse passer bedre.

Der tages således udgangspunkt i den enkeltes ønsker og behov i bestræbelserne på at fastholde træningen.



Vederlagsfri fysioterapi

Som Sclerosepatient hører man som udgangspunkt under den vederlagsfrie ordning og modtager gratis fysioterapi såfremt lægen henviser til dette.

Afhængigt af funktionsniveau vil nogle være berettiget til holdtræning, mens andre også kan modtage individuel behandling.

Før opstart er det nødvendigt at konsultere egen læge med henblik på en vurdering.

Faaborg Fysioterapi & Træningscenter ApS

Odensevej 47A – 5600 Faaborg
Tlf. 62612191

www.faaborg-fysioterapi.dk

Sclerosehold i Faaborg Fysioterapi

- få mere styrke,
bedre udholdenhed
og balance samt
mindre træthed

Læs mere om sclerose på
www.scleroseforeningen.dk

Sclerose

Faaborg Fysioterapi & Træningscenter ApS tilbyder holdtræning for Sclerosepatienter ved Cand. Scient. Fys. Sarah Kroman. Træningen finder sted i klinikkens egne lokaler to gange ugentligt, hvor der vil være særligt fokus på styrke- og kredsløbstræning med elementer af balance- og mobilitets-/stabilitetstræning.



Sclerosetræning i Faaborg Fysioterapi



Sarah Kroman
Fysioterapeut



Holdbeskrivelse:

Der udarbejdes individuelle træningsprogrammer til alle. En del af træningen foregår i klinikkens træningssal, hvor fysioterapeuten hjælper med indstilling af træningsmaskiner og løbende tilpasser træningsprogrammet.

En anden del af træningen foregår i klinikkens gymnastiksal, hvor der ved brug af bl.a. store bolde sættes fokus på styrke, balance og mobilitet/stabilitet.

Kontakt venligst klinikken for tilmelding.

Hvorfor træne?

De fysiologiske og funktionelle forringelser, der med tiden opstår hos Sclerosepatienter, afspejler en blanding af sygdomsprocessens følger og en inaktiv livsstil. Det er således veldokumenteret, at de fleste personer med Sclerose har et nedsat dagligt aktivitetsniveau.

Fysisk træning har vist sig at kunne forbedre muskelfunktion – og styrke, kondition, udholdenhed og mobilitet. Fysisk træning ser ligeledes ud til at kunne forbedre livskvalitet og have en gavnlig effekt på træthed.