

Protesehold

Holdet henvender sig til dig som er ben-amputeret, og er motiveret til et træningsforløb.

Formål og indhold:

Formålet med træningen er at tilrettelægge et genoptræningsforløb til dig som benamputeret patient.

De 3 vigtigste fokuspunkter med træningen er balance, muskelstyrke og kredsløbs/konditions-træning.

Ved balancetræningen er det vigtigt at du kan udvikle nye strategier. Da det er vigtigt at du har tiltro til egen balanceevne i dagligdagens situationer.

Styrketrænings formål er at reducere graden af atrofi, og dermed forbedre funktionsniveauet, og forhåbentligt gøre dagligdagen nemmere.

Ved kredsløbs/konditions-træning træner man konditionen, da energiforbruget er langt større under gang med en protese.

Der er desuden fokus på den sociale del af træningen hvor I har mulighed for at diskutere dagligdagens udfordringer med hinanden.

Træningstidspunkter og forløb:

Inden første træning vil du blive inviteret til en forundersøgelse, hvor dine funktioner og ressourcer vil blive undersøgt og testet af en fysioterapeut. Efter undersøgelsen vil I sammen lægge en plan for træningsforløbet.

Træningens varighed er 55 min. Holdene er lukkede forløb hvor der løbende er ind-/udslusning ved frafald fra de eksisterende hold. Der oprettes nye hold ved stor efterspørgsel.

Betaling:

Der er mulighed for, at du kan opnå tilskud fra Sygeforsikring "danmark".

Egenbetaling:

Der opkræves forudbetaling, og der betales for et helt forløb på 10 uger.

