

Knæhold

Knæholdet henvender sig til dig med knægener på baggrund af overbelastninger, operationer eller skade på korsbånd og/eller menisk

Formål og indhold:

Formålet med træningen er at opbygge muskulaturen omkring hofte og knæ. Der er fokus på styrketræning af muskulaturen samt øge styring og kontrol af knæene. Træningen vil indeholde øvelser i sal og træning i maskiner.

Målet med træningen er at nedsætte smerter og gener fra knæene og forbedre funktioner, så man kan komme videre med dagligdagsaktiviteter og sport.

Der er fokus på den sociale del af træningen hvor deltagerne har mulighed for at diskutere aktivitetsudfordringer i privatlivet m.m.

Træningstidspunkter og forløb:

Træningens varighed er 55 min. Man kommer på holdet efter forudgående individuel undersøgelse. Man instrueres i specifikke øvelser, der passer i niveau til den enkelte. Træningen superviseres af en fysioterapeut.

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.