

Knæ-hoftehold

Fokus på at forbedre den enkeltes funktionelle bevægelighed, styrke og stabilitet mest muligt.

Træningen tilpasses kontinuerligt den enkeltes oplevelse af smerte og hævelse.

Der gives vejledning i og forslag til selvtræning og efter holdtræningsforløbet.

- *Træningen starter typisk med opvarmning på fx cykel eller gangbånd*
- *Der trænes individuelt tilpassede øvelser med vejledning fra fysioterapeut*
- *Der trænes både i maskiner og på gulv eller briks. Desuden benyttes elastikker, klude og balance redskaber.*
- *Træningen progredieres individuelt og der instrueres i selvtræningsøvelser.*

Typiske diagnostiske årsager til, at deltage på holdet kan være:

Hofte alloplastikker, knæfrakturer, tidligere ledskader og fortsat træning efter GLAD forløb.

Pris fra: 1270,-