

Fysioterapeuterne

FYSIOTERAPI OG TRÆNING



BÆKKENBUNDSTRÆNING

HVER 10. DANSKER HAR PROBLEMER
MED INKONTINENS

BÆKKENBUNDS- TRÆNING

70 % kan ved træning få en bedre bækkenbundsfunction og dermed større livskvalitet.

BÅDE VED INDIVIDUELT FORLØB OG VED OPSTART PÅ HOLD TILBYDES:

- Samtale og undersøgelse hvor funktion, styrke og udholdenhed af bækkenbunden vurderes.
- Træningsplanlægning for at afhjælpe eller reducere gener.
- Opfølgning efter 3 måneder.

Holdtræning foregår på små hold. 4 gange med undervisning og træning hver 14. dag. Der er undervisning om bækkenbundens opbygning og funktion, livsstilspåvirkninger, inkontinens typer og hjælpemidler.

Book en tid ved fysioterapeut Sascha Lejel.

Fysioterapeuterne
Slotsgade 3 • 7800 Skive
Tlf: 97 52 40 40 • fysioterapeuterne@gmail.com
www.Fysioterapeuterne.nu