Træning efter cancerforløb

Hostrups Have Fysioterapi

Træning efter cancerforløb

Vi er 4 fysioterapeuter, som brænder for at kunne hjælpe dig i gang med træning efter dit cancerforløb.

Derfor tilbyder vi træning i små hold hvor vi tager højde for netop de udfordringer du har, vejleder dig på en tryg måde og hjælper dig igang med træningen.

Holdtræningen vil være en kombination af konditions-, styrke- og bevægelighedstræning, så vi vil træne kroppen godt igennem og arbejde med de udfordringer du har efter dit cancerforløb. Det vil være helt centralt i træningen at du får en positiv oplevelse med at bruge kroppen igen og at du føler dig tryg i processen.

Det er vigtigt at du bliver udfordret men samtidig føler dig tryg, så vi vil gøre vores bedste for at tilpasse træningen individuelt.

Træningen er for alle typer af cancer patienter– uanset tidligere træningserfaring, operationsindgreb, lymfødem eller tidsinterval efter operationen. Dog skal det være 3 mdr. siden din operation. Hvis du har smerter eller andre gener, ønsker vi at du booker en konsultation forud for træningen.

Man kan sagtens komme en enkelt gang, så kom endelig og prøv holdene. Måske er det noget for dig.

Information

HOLDENE AFHOLDES PÅ ADRESSERNE

DOMUS VISTA FYSIOTERAPI
Nordens Plads 20
2000 Frederiksberg

FYSIOTERAPI & TRÆNINGSKLINIK
Godthåbsvej 58A
2000 Frederiksberg

VARIGHED
50 min

DELTAGERANTAL
6-8 personer

Der gives tilskud fra sygeforsikring Danmark

Fysioterapeuter

Vi er fire fysioterapeuter med speciale i senfølger efter cancer.
Vi har kompetencer til at behandle og vejlede omkring arvæv,
strålefibrose og lymfødemer.

Lind
Hostrupshave Fysioterapi

Merete
Domus Vista Fysioterapi

Hrefna
Hostrupshave Fysioterapi

Kristine
Fysioterapi & træningsklinik