

MEDICAL FITNESS



Træning som behandling

Træning og vejledning hjælper kroppen tilbage

FysioDanmark - i de bedste hænder

www.fysiodanmark.dk

FYSIO
DANMARK

VEJLE

Medical Fitness

Medical fitness er et fysioterapeutisk superviseret genoptræningsforløb, hvor din træning bliver justeret og korrigeret af en fysioterapeut.

Din primære fysioterapeut henviser dig til Medical fitness, når det vurderes at passe ind i dit behandlingsforløb.

Medicalfitness foregår i vores fitness center, hvor du modtager dit træningsprogram i samarbejde med din primære fysioterapeut. Du skal mødes med din fysioterapeut og gennemgå din træning med minimum to måneders mellemrum.

Hvad er formålet med Medical fitness?

Øvelsesterapi, træning og bevægelse er en vigtig del af fysioterapi, og skal udføres korrekt for, at du opnår den ønskede behandlingseffekt. Derfor er det særligt vigtigt, at der bliver fulgt op på dine øvelser - for at sikre kvalitet i din behandling og træning. Medical fitness fysioterapeuten justerer og korrigerer dine øvelser således, at de bliver tilpasset til netop dit funktionsniveau og henvisningsdiagnose, samt progredieret i takt med udviklingen af din træning.

Træningen er et samarbejde mellem fysioterapi og fitnesscenter.

Medical fitness giver dig muligheden for at udføre din genoptræning under superviserede rammer, samt benytte dig af fitnesscenterets tilbud.

Behandling er mange ting

Vidste du, at træning er en vigtig del af din fysioterapeutiske behandling.

Træning er i dag den behandlingsform, der virker på flest skader.

Genoptræning og forebyggende træning er en væsentlig del af fysioterapi.

Mange typer smerter kan trænes væk med den korrekte sundhedsfaglige træningsvejledning.

Fysiologisk effekt af træning

Fysisk træning og øvelsesterapi, som er målrettet mod de funktionsbegrænsninger din krop har, kan forebygge og optimere dit behandlingsforløb.

Kroppen reagerer på træning ved at bygge muskler op og styrke dit kredsløb, så det bliver stærkere og bedre efter hver træning. Det betyder, at de belastninger som du oplever i dagligdagen begynder at belaste kroppen mindre, fordi du er blevet stærkere af træningen.

Forskning viser, at træning sammen med andre ligesindede, samt en meningsfuld målsætning kan motivere til at træningen fastholdes. Motivation og målsætning arbejder vi med, som en fast del af medical fitness.

Deltagelse på Medical fitness

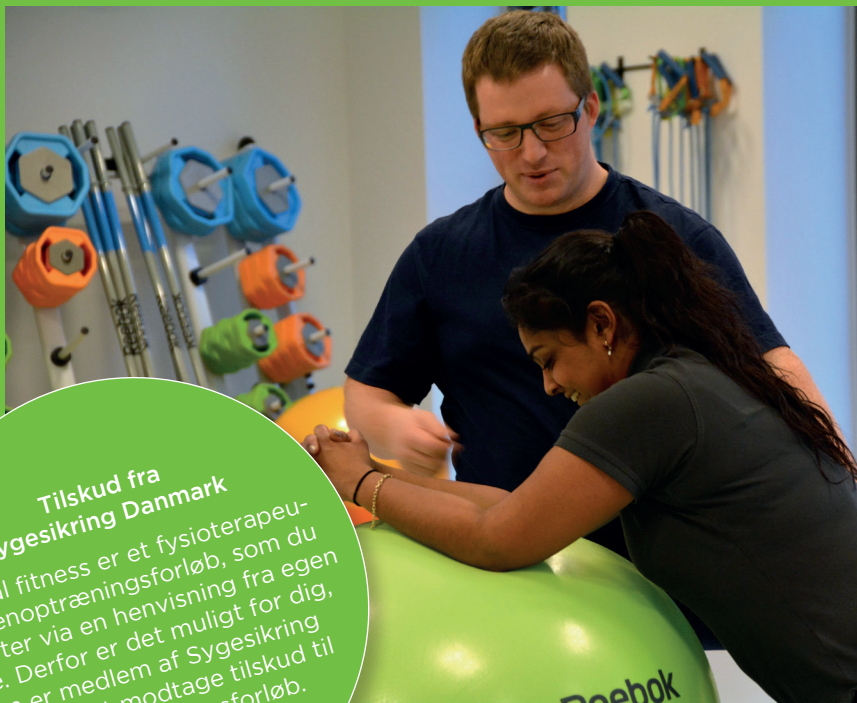
Din primære fysioterapeut henviser dig til Medical fitness, når det vurderes at passe ind i dit behandlingsforløb.

Din primære fysioterapeut og dig planlægger forløbet, hvorefter dit genoptræningsprogram laves og du bliver instrueret i træningen her aftaler I også hvor ofte træningen skal følges op.

MedicalFitness forløbet er fortsat et behandlingsforløb, som kan foregå selvstændigt eller sideløbende med behandling hos din primære fysioterapeut.

Praktisk

Du skal have booket en tid til opfølgning efter, at du er blevet tilmeldt MedicalFitness. Du må gerne være opvarmet og være klar til at træne, når du skal til MedicalFitness opfølgning. Det er vigtigt, at du selv husker, at booke tid til næste opfølgning, samt at du hver gang, at du træner tjekker ind med dit sygesikringskort. Til hver efterfølgende opfølgning skal du selv medbringe dit træningsprogram.



Tilskud fra Sygesikring Danmark

Medical fitness er et fysioterapeutisk genoptræningsforløb, som du opstarter via en henvisning fra egen læge. Derfor er det muligt for dig, som er medlem af Sygesikring Danmark, at modtage tilskud til dit genoptræningsforløb.

Pris maksimalt 265 kr. pr. md. via Recuro med henvisning fra egen læge.*

Opfølgning ved fysioteraputen følger prisen for normalbehandling med henvisning fra egen læge.

Træningstider:

Medicalfitness (tilskudsberettiget)

Mandag - Torsdag kl. 7-18

Fredag 7-16

Fitness

Mandag - Søndag kl. 5-23

Kontakt: FYSIODANMARK VEJLE for mere info

Tlf.: 75 83 22 12

info@fysiodanmarkvejle.dk

www.fysiodanmarkvejle.dk

Find os på
Facebook

* Prisen på træningen pr måned følger de offentlige sygesikringsydelser, og derfor indeksreguleres prisen i hhv. april og oktober. Vi kan i rectionen oplyse dig om den nuværende pris.

Den oplyste max. pris gælder for året 2023-2024

FYSIODANMARK VEJLE
Sjællandsgade 23a
7100 Vejle
Tlf.: 75 83 22 12

FYSIO
D A N M A R K

VEJLE