

Subscribe

Share ▼

Past Issues

Translate

Nyhedsbrev Marts 2017

[Se denne email i din browser](#)



Anodyneholdnings T-shirt



BIKE-FIT



Reformer Pilates

[BOOK tid online](#)

Hvordan er det nu med kuldebehandling, RICE eller hvad gør man idag??

I sidste og forrige uge var der i EkstraBladet en artikel og på FB debat om is og kuldebehandling. Det gamle begreb "RICE"-behandling fik nogle drøje hug og der blev bla. skrevet at IS/kulde ikke havde sin gang på jord mere men at man derimod bar skulle bevæge de skadede legemsdel. En af vores dygtige kollegaer fra København Anders Bjerregaard skrev et åbent brev til forfatteren af artiklen hvor begreberne blev sat i rette perspektiv. "RICE" (Ro - Is - Compression - Elevation) har udviklet sig gennem PRICE - PRICEM - POLICE (Protekt - Optimal Loading - Ice - Compressiom - Elevation). Oversat til dansk betyder det at vi skal beskytte skaden mod yderligere beskadigelse/forværing og hvis vi kan

bevæge/belaste uden eller kun med lidt smerte og uden forværring er det ok. Is har en smertelindrende effekt. Kompression hindrer/formindsker blødning/væske i vævet omkring skaden ligesom Elevation vha. tyngden. Så Is bruges stadig i første hjælp efter en skade og som smertelindring i genoptræningen. For yderligere information Se det åbne brev fra Anders [HER](#)



DVD og Wobblesmart
balancebræt til genoptræning
efter knæskader.

Kuldepakning kr. 40,-



Køb et gavekort til velvære
massage til en du holder af
eller bare forkæl dig selv.

Reformertræning.

Jeg glemte sidste gang at fortælle at vi nu har fået en ny instruktør til vores reformerhold. Det er Susanne som deler hold med Ida om torsdagen så at de tager hveranden træning skiftevis. Velkommen til Susanne.

Og vi har også inden for egne rækker fået to nye instruktører. Det er Aida og Jane som har taget Reformerinstruktør uddannelse ude hos Charlotte i Free Spirit i Risskov. I løbet af foråret vil vi også se dem på banen med nye Reformerhold.

Ved vores næste **Søndagevent** vil overskriften være Balletinspireret træning og ReformerPilates. Her vil Samara være instruktør. Søndag den 26.3. Tidspunktet er kl. 11.45-12.45.

Efter Påske starter vi et nyt **GLAiD-hold** for personer med artrose i knæ og/eller hofte.

På vores **Træningshold på klinikken, Knæhold, Pilates og Reformer Pilates hold** i træningssalen samt **Bassintræning** på Marselisborg Centret træner /genoptræner deltagerne flittigt.

Hold øje med [FB](#) og [hjemmesiden](#). God træning til jer alle. Se mere om de forskellige hold på vores [hjemmeside](#).



På [physio2REHAB - din Genoptræningsportal](#) kan du finde programmer til genoptræning af sportsskader og andre problemstillinger.



Copyright © 2017 Frederiksbjerg Fysioterapi, All rights reserved.

Vil du ændre modtagelse af emails eller afmelde?
[opdater din profil](#) eller [afmeld Nyhedsbrev](#)

The MailChimp logo, which consists of the word 'MailChimp' in a white, cursive script font, centered within a grey rounded rectangular background.