

Balansträning

Balansträningen vänder sig till dig som har nedsatt balans, yrsel eller osteoporos. En förbättrad balans har stor inverkan på människors livskvalité, prestation och välbefinnande.

Målsättningen för balansgruppen är att förbättra din balans i sittande och stående aktiviteter.

Syftet med balans- och styrketräningen är även att förebygga fall och minska rörelserädsla. Den vanligaste skadan hos äldre är fallskador där yrsel och balanssvårigheter är en vanlig orsak.

Bedömning och Balanstester görs innan du börjar av arbetsterapeut eller sjukgymnast.

Uppföljning görs efter 12 gånger i balansgruppen.

Balans- och styrketräningen innehåller:

Uppvärmning till musik, balansövningar, styrketräning, stationsträning med övningar i sittande, stående och gående som är inriktade på balans, styrka och koordination. Stretchövningar och nedvarvning.

Dagar och tider:

Träningen går på måndagar 10.30-11.30

Patientavgift är 200 kr/besök, frikort gäller. Tänk på att SAMTLIGA besök är en bokning och måste AVBOKAS 24 timmar innan, om inte sker en debitering på patientavgiften (200 kr) enligt Stockholms Läns Landstings avtal.

Välkommen!

Maria

receptionen@affysiocenter.se

Tel: 08-30 04 02