



Nye timer fra 31. august 2009

SYKKEL GOD MORGEN

Er en sykkeltime som vekker opp kroppen og gjøre deg klar for en energifylt og positiv dag. Passer godt som oppvarming for påfølgende time Basis1 Mensendieck.

NAKKE, SKULDER OG RYGG

Denne gruppetimen har fokus på bevisstgjøring av en funksjonell kroppsholdning relatert til plager i nakke, skulder og rygg. Gjennom enkle øvelser påvirkes kjernemuskulatur og stabiliteten rundt disse leddene. Timen passer for alle.

HOFTE OG KNE REHABILITERING

Dette er en gruppetime for deg som har skader eller smerter i kne og hofta. Dette inkluderer alle med hofta eller kne artrose eller de som driver opptrening etter skade/operasjon i hofta eller kne. Hensikten er å forbedre og optimalisere styrke og funksjon i hverdagen. Kom gjerne ferdig oppvarmet til timen. Har du spørsmål ang deltagelse kontakt din fysioterapeut eller instruktør og fysioterapeut Karin Rydevik på e-post karin.rydevik@hjelp24.no eller tlf. 23 26 56 68.

HOPPE- OG LØPEGRUPPE

Gruppetime for pasienter med skader i kne, ankel eller fot. Timen inneholder aktiviteter med fokus på å hoppe og lande samt at det jobbes med start, stopp, akselerasjon, retardasjon, løp og funksjonell styrke. Alle øvelser er gradert etter individets utgangspunkt. Ønsker du å delta på disse timene, kontakt Thomas T. Ødegaard på e-post thomast.odegaard@hjelp24.no eller telefon: 23 26 56 20.

HJERTEREHABILITERING

Gruppetime for pasienter som har hatt hjerteinfarkt eller er hjerteoperert. Treningen foregår i grupper og ledes av fysioterapeuter med spesialutdanning i hjerterehabilitering. Treningen består av oppvarming, bevegelse – styrke og kondisjonstrening, samt gjennomgang av treningslære knyttet til hjerterehabilitering.

Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Hjelp24 NIMI og Oslo universitetssykehus. Alle deltagere må ha henvisning fra lege. Dersom du ikke har henvisning kan du ta kontakt med fysioterapeut Birgitta Blakstad Nilsson på epost: bibl@uus.no eller på mobil: 93 21 09 13.

OSTEOAKTIV

Gruppetimen er en del av et forskningsprosjekt hvor målet er å redusere risikoen for osteoporotiske brudd, samt bedre livskvaliteten for personer med osteoporose. Gruppetimen består av styrke-, balanse- og koordinasjonsøvelser.

Inklusjonskriterier for å delta i prosjektet: Påvist lav beinmasse samt brudd i håndledd. Bruddet må ikke være eldre enn 2 år og må være grodd (ingen gips). Ønsker du å delta i dette prosjektet, kontakt Kari Anne Hakestad på e-post k.a.hakestad@medisin.uio.no eller mobil: 928 11 852.

