



# Håndtræning – Individuelt eller på superviseret hold

## For dig, som

- Har problemer i fingre, hænder, håndled eller underarm
- Har nedsat styrke og/eller bevægelighed
- Ønsker træning af funktioner i hånd eller arm
- Ønsker råd og vejledning ift. smerter.

## Hvorfor skal du træne dine hænder?

Hænderne er kroppens indbyggede værktøj og bruges til næsten alle fysiske gøremål.

Derfor kan selv en mindre forandring i styrke, følesans eller bevægelighed gøre hverdagen markant sværere. Hvis der er smerter, gør det problemet større.

Håndtræning er til dig, som har fået svært ved at udføre aktiviteter i hverdagen, fx at lyne en jakke, åbne et glas, strikke, vride en karklud, cykle eller at bruge værktøj.

## Sådan arbejder vi

Du kan vælge mellem et individuelt forløb eller et holdforløb.

Vi starter med en grundig undersøgelse af dine hænder og arme - fra fingerspids til albue- for at klarlægge udfordringer, sætte mål og lægge en plan for at få mest mulig styrke og bevægelighed tilbage.

## Individuelt forløb

Et individuelt forløb er for dig, som ønsker et målrettet håndtræning, hvor du er i fokus. I et individuelt forløb kan vi fremstille mindre skinner og tilbyde vejledning i brug af diverse hjælpemidler mv.

Individuelle forløb foregår på mandage og torsdage.

## Superviseret hold

Holdtræningen hjælper dig til at finde den rigtige balance mellem træning, ro og aktivitet. Du er sammen med andre med lignende problematikker, så I kan dele jeres erfaringer og viden.

Holdtræning er til dig som er god til at selvtræne hjemme mellem holdtimerne, og samtidig gerne vil have kvalificeret vejledning for at sikre dig størst effekt.

Hold foregår torsdag kl. 15.30–16.30 (opvarmning fra kl. 15.00).  
Holdstørrelse: Max. 8 personer.

## Pris

1 individuel undersøgelse a 60 min. kr. 585,- inkl. startøvelser og træningsler til selvtræning.

Individuel håndtræning, klippekort: 3 x 45 min. kr. 1.225,-  
8 x holdtræning a 60 min. kr. 1.300,-

## Kontakt

For at booke tid til håndtræning eller få yderligere oplysninger, kontakt os på telefon 7879 0000.

Du kan læse mere på [www.sanocenter.dk](http://www.sanocenter.dk)



Sano Skælskør  
Sano Middelfart  
Sano Aarhus

Telefon 7879 0070  
[www.sanocenter.dk](http://www.sanocenter.dk)

