



Gældende pr. 1.1.2023

## Fysioterapi - behandling, vejledning og træning

### For dig, som

- Vil have den største effekt ud af din træning
- Ønsker hjælp fra en professionel, der kender kroppen
- Vil finde troen på, at træning nytter - og lysten til at blive ved.

### Bliv stærkere ved hjælp af fysisk træning

Uanset årsagen til at du har brug for fysisk træning, kan én fra Sanos stærke hold af fysioterapeuter hjælpe dig med målrettet træning og behandling. Det kan fx være i forhold til at øge din gangdistance, løbe igen eller blot at træne optimalt og styrke din krop uden at overbelaste den.

Målet er, at din træning giver mærkbare resultater, rykker grænsen for hvad du selv tror på, at du kan og giver dig fornyet overskud. Du oplever dermed, at din fysiske form i størst muligt omfang bliver tilstrækkelig til at indfri de krav, dit arbejds- og fritidsliv stiller til dig.

### Sådan arbejder vi

Du starter med en grundig samtale, der afdækker dine forventninger, årsagen til din henvendelse og evt. sygdomshistorie, der i relevant omfang suppleres med undersøgelse af din bevægelighed, muskelstyrke, balance og kondition.

Behandlingen kan fx bestå af superviseret træning, råd, vejledning, manuel terapi og indsigt i, hvilke bevægelsesmønstre der kan være årsag til dine smerter.

### Fysioterapeuterne på Sano

Du får tilknyttet én fysioterapeut, der følger dig i hele dit forløb og kan hjælpe dig til at sætte mål for, hvad du

ønsker at opnå. Du arbejder med delmål, så du når at opleve succeserne på vejen. Du får ligeledes udarbejdet et personligt træningsprogram, så du også efterfølgende kan træne hjemme eller i et træningscenter.

Fysioterapeuterne på Sano har specialiseret viden og erfaring med lidelser og smerter i ryg, led og muskler, herunder alle former for gigtlidelser.

### Du kan fortsætte hos os, så længe du har et behov

Vi hjælper med at finde og tilrettelægge den træning, der passer dig og dit behov, uanset om det er med en individuel personlig træner, eller om det er fysioterapeutisk superviseret træning på hold - både i træningslokale og i varmtvandsbassin - hvor du kan fortsætte træningen sammen med andre i lignende situation.

### Pris

1 x 45 minutter	kr. 510,-
3 x 45 minutter	kr. 1.295,-
6 x 45 minutter	kr. 2.480,-
12 x 45 minutter	kr. 4.380,-

### Kontakt

For at booke tid hos en af Sanos fysioterapeuter 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 0000  
[www.sanocenter.dk](http://www.sanocenter.dk)

