

**Praktisk info:**

Når du ankommer til holdtræning, skal du altid huske at registrere dig med sygesikringskort på maskinen ved receptionen.

Hvis vi aflyser din tid, sender vi dig en sms.

Hvis du bliver forhindret i at deltage, skal du melde afbud så hurtigt som muligt, og senest kl. 09:00 på dagen inden.

Du kan melde afbud på telefon 5573 8844 eller på [mail@nryg.dk](mailto:mail@nryg.dk).

Hvis du udebliver fra behandling uden at melde afbud koster det dig 160 kr. Udeblivelser bliver ikke dækket af sygesikringen eller forsikringsselskaber.



## Skulder



Web: [www.nryg.dk](http://www.nryg.dk)

E-mail: [mail@nryg.dk](mailto:mail@nryg.dk)

Telefon: 5573 8844



**Træning som intervention ved skulderlidelse.**

Vi anbefaler træning som førstebehandling til dig, som har ondt i skulderen. Vi fokuserer især på styrketræning af musklerne omkring skulderen. Det er især skuldermusklen (rotatorcuffen), skulderbladet (scapula) og kravebenet (clavicula), som har stor betydning for skulderens funktion.

Træning er effektiv til at mindske smerte og forbedre skulderfunktion. Erfaringer viser, at træning ofte har lige så god effekt som en operation både på kort og på lang sigt. Nogle patienter kan undgå en operation, ved tre måneders træning vejledt af en fysioterapeut.

Din fysioterapeut kan henvise dig til et skulderhold, eller du kan snakke med sekretæren om det.

**Træningen sigter især mod:**

Muskelstyrke og udholdenhed  
Stabilitet  
Bevægelighed  
Kondition

**Priser:**

Priserne er de gældende behandlingstakster for fysioterapi og holdtræning.

Hvis du er medlem af Sygeforsikring Danmark, kan du få tilskud.

For at træne på hold kan du opnå tilskud fra Sygesikringen, hvis du har en henvisning fra din læge. Spørg din fysioterapeut eller sekretæren, om du har en gældende henvisning. Hvis din henvisning er udløbet, skal du selv betale for behandlingen.

