



# Damsgaard

## *Fysioterapi og Træning*



- Nakkeproblemer
- Skulder-albue-håndgener
- Hofte-knæ-fodproblemer
- Hovedpine
- Rygproblemer
- Idrætsskader



### Hurtig behandling

Ved pludselige opståede, tilbagevendende eller vedvarende smerter eller nedsat funktion i ryg eller nakke vil det være muligt at få hurtig behandling. Det samme gælder ved hovedpine.

Ved tilbagevendende eller vedvarende gener vil der selvfølgelig også være instruktion i øvelser og ergonomisk rådgivning for at forebygge dette.



### Belastningsskader

Ved andre typer overbelastninger så som tennis- og golfbuer, andre sene betændelser samt ved skulder- eller knæsmertter vil der også være mulighed for behandling.

Patienter med slidgigt i for eksempel knæ og hofter har god effekt af både behandling og træning.



### Jeg tager hånd om sporten

I forbindelse med idrætsskader både akut opståede og overbelastningsskader vil der være mulighed for både behandling og øvelsesinstruktion, så idrætsudøveren hurtigst muligt er i stand til at vende tilbage til idrætsaktiviteten igen, men også for at forebygge gentagelses tilfælde.

### Det er bedre at forebygge end at helbrede

Ved alle typer problematikker, der er tilbagevendende eller vedvarende, vil det være en god ide at lave forebyggende træning. Det er aldrig for sent at træne uanset alder eller problem. Jeg kan derfor tilbyde træning på hold i en moderne udstyret træningssal. Alle patienter vil få udarbejdet et individuelt træningsprogram, der er tilpasset den enkelte patient.



### Efter operationer

Der vil være mulighed for at blive genoptrænet efter operationer, så som efter at have fået nye hofter eller knæ, eller efter at have fået lavet nyt korsbånd eller meniskoperation. Det samme gælder efter discus prolaps- eller andre rygoperationer. Også efter ulykkestilfælde så som whiplash skader og lignende vil der blive tilbudt genoptræning.

### Kroniske lidelser

Patienter med en række gigtlidelser eller neurologiske sygdomme vil også have en gavnlig effekt af træning.



### Undersøgelse

Ved den første behandling vil der altid være afsat ekstra tid til en grundig undersøgelse, for at kunne give den bedst mulige behandling.

### Behandlingsformer

Der benyttes ud over øvelsesterapi, massage, manuel terapi(MT) i form af mobilisering og evt. manipulation.



Hvad angår mobilisering er det overvejende Maitland , Muscle Energy Technique (MET) og Myofascial Release(MFR) der benyttes.

Der anvendes også McKenzie og Kinetic Control.

Med hensyn til træningen er det konceptet Medicinsk Trænings terapi (MTT) der benyttes. Det er et system der er udviklet af fysioterapeuter gennem de sidste knap 40 år.



>>Klinikken er nyindrettet med lukket behandlingsrum og træningsal med moderne funktionel udstyr<<

### Klinikken

Klinikken er nyindrettet med lukket behandlingsrum og træningsal med moderne funktionel træningsudstyr. Der er parkeringspladser lige uden for døren.



Mit navn er Ib Damsgaard. Jeg har lige siden jeg afsluttede min grunduddannelse som fysioterapeut for over 20 år siden arbejdet på en klinik i Viborg.

Ved siden af mit arbejde har jeg løbende taget en række efter- og videreuddannelseskurser. Både inden for manuel terapi, træning/genoptræning og idrætsskadekurser.

### Tilskud

Ved lægehenvielse vil det være muligt at få tilskud fra sygesikringen Danmark.

## Damsgaard Fysioterapi og Træning

v/Aut. Fysioterapeut Ib Damsgaard  
Nørregade 8 B - 7850 Stoholm  
**97 54 24 25** bedst mellem 10-15

[www.damsgaard-fys.dk](http://www.damsgaard-fys.dk)

