

Tillbaka till idrott

- Capiro Artro Clinic gör Dig klar för match



VAD?

På Capiro Artro Clinic bedriver vi rehabiliteringsträning för skadade inomhusidrottare i deras egen miljö. Syftet är att förbättra övergången från träning hos fysioterapeuten på din klinik till full träning i din idrott.

NÄR?

Onsdagar och fredagar kl. 07:00-08:00 i Enskedehallen. Kom gärna ombytt och klar. Enskedehallen är öppen från ca 06:55.

KOSTNAD?

Detta är ett patientbesök och kostar 200: -. Frikort gäller.

VEM?

För att delta i gruppen "Tillbaka till idrott" ska du oavsett diagnos/skada kunna jogga 20-30 min utan besvär. Genomfört och klarat av löpningar med riktningssändringar, start, stopp, hopp och landningsteknik med god knäkontroll. Är du främre korsbandsopererad ska en styrkemätning ha genomförts, resultatet bör ligga på minst 85 %.

Diskutera deltagandet med din fysioterapeut.

ANMÄLAN GÖRS VIA:

Din fysioterapeut på Capiro Artro Clinic eller mail: globen.rehab@capio.se

ADRESS:

Enskedehallen
Simlångsvägen 50
120 30 Årsta
T-bana Gullmarsplan