



Genoptræning

SportNetDoc.dk

Du har i dag fået stillet en diagnose, der kræver genoptræning. Genoptræningen kan gribes an på mange måder. Den mest simple vil være at søge et genoptræningsprogram på hjemmesiden www.sportnetdoc.dk, hvor du kan finde detaljerede genoptræningsprogrammer for netop din skade.

Øvelsesprogrammerne er sammensat, så du kan foretage dem derhjemme.

Hvis du ikke synes, at det er tilstrækkeligt, kan du med fordel blive henvist til en fysioterapeut med henblik på yderligere råd og vejledning. Dette kan ske via din egen læge.

Som du allerede er informeret om, skal du betragte genoptræningen som hovedbehandlingen af din skade. Hvis du har fået medicinsk behandling (fx indsprøjtninger) i forbindelse med skaden, er det kun et supplement til genoptræningen.

Da din skade sandsynligvis er opstået, fordi du belaster mere, end vævet er trænet til at kunne holde til, er det naturligvis træningen, der gør vævet stærkere. Dermed nedsætter du risikoen for, at skaden opstår igen.

Med venlig hilsen

Aleris Hospitalers Idrætsklinik



www.sportnetdoc.dk

Voksenskader

Albue

- Tennisalbue
- Golfalbue
- Ledskred i albuen

Overarm

- Bristning af muskler forpå
- Bristning af muskler bagpå

Underarm

- Muskellogesyndrom, kronisk

Balle

- Senebetændelse ved siddeknoglen
- Muskelbristning af siddeknoglen
- Slimsæksbetændelse af siddeknoglen
- Slimsæksbetændelse ved ydre lårbensfremspring
- Piriformis syndrom
- Slidgigt i hofteledet
- Væskeansamling i hofteledet

Fodled og mellemfod

- Ledbåndsbristning i fodledet, udv. sideledbånd
- Ledbåndsbristning i fodledet, indv. sideledbånd
- Ledkapselbristning forpå fodledet
- Seneskred ved udv. ankelkno
- Ledbåndsbristninger i mellemfod
- Nerveafklemning bag indv. ankelkno

Fod - achillessene

- Achillessenebetændelse
- Bristning af achillessenen
- Slimsæksbetændelse ved achillessenefæstet
- Betændelse ved voksezonen på hælknoglen
- Bristning af soleusmusklen

Fod - hæl

- Betændelse af hulfodssenen
- Bristning af hulfodssenen

Hofte

- Slimsæksbetændelse ved ydre lårbensfremspring
- Slimsæksbetændelse forpå hofteledet
- Slimsæksbetændelse
- Slidgigt i hofteledet
- Bristning af den overfladiske hoftebøjer
- Bristning af den dybe hoftebøjer
- Ydre springhofte
- Indre springhofte
- Væskeansamling i leddet
- Træthedsbrud

Hånd

- Seneskedebetændelse udvendigt på håndledet

Knæ

- Ledbåndsbristning, indv. sideledbånd
- Ledbåndsbristning, udv. sideledbånd
- Bristning af forreste korsbånd
- Bristning af bagerste korsbånd
- Menisklæsion
- Betændelse i slimhindefold
- Senebetændelser
- Væskeansamling i leddet
- Springerknæ
- Bristning af knæskalsene
- Osgood-Schlatter
- Løberknæ

Bruskbeskadigelse på knæskallen

- Slidgigt
- Ledskred af knæskallen
- Muskelbristninger

Lyske

- Lyskebrok
- Sportsbrok
- Betændelse af lårets indadfører
- Muskelbristning af lårets indadfører
- Betændelse af skambensleddet
- Betændelse af mavemuskelfæstet på skambenet
- Bristning af overfladiske hoftebøjer
- Bristning af dybe hoftebøjer

Baglår

- Muskelbristninger
- Muskellogesyndrom, kronisk

Forlår

- Muskelbristninger
- Muskelblødninger
- Muskellogesyndrom, kronisk

Ryg

- Svag ryg
- Diskusprolaps
- Rygskævhed
- Scheuermann

Skulder

- Slimsæksbetændelse
- Bristning af øvre skulderbladsmuskel
- Betændelse af øvre skulderbladsmuskel
- Bristning af nedre skulderbladsmuskel
- Bristning af den store brystmuskel
- Bristning af bicepsmusklen
- Betændelse af bicepsmusklen
- Bristning af deltamusklen
- Ledskred i skulderleddet
- Ledskred i leddet mellem skulderblad og nøgleben
- Brud på nøglebenet
- Frossen skulder
- Muskelfiltrationer (myoser)
- Forstuvet skulder
- Menisklæsion i skulderen
- Indeklemningssyndrom
- Nerveafklemning bag på skulderbladet

Skinneben

- Muskelbristning i læg
- Træthed
- Muskelblødning i læg
- Indvendig skinnebetsbetændelse
- Udvendig skinnebetsbetændelse
- Kronisk muskellogesyndrom

Børneskader

Albue

- Betændelse i voksezone ved albuen

Fod og fodled

- Achillessenebetændelse
- Betændelse ved voksezonens på hælknoglen
- Betændelse af hulfodssenen
- Bristning af indv. sideledbånd i fodledet
- Bristning af udv. sideledbånd i fodledet

Lår

- Muskelblødninger, forlår
- Muskelbristninger, baglår
- Muskelbristninger, forlår

Hofte

- Senebetændelse ved sideknoglen

Knæ

- Bruskskade på knæskallen
- Bristning af forreste korsbånd
- Bristning af bagerste korsbånd
- Ledbåndsbristning, udv. sideledbånd
- Ledbåndsbristning, indv. sideledbånd
- Ledskred af knæskallen
- Menisklæsion
- Osgood-Schlatter
- Sinding-Larsen

Underben

- Indvendig skinnebetsbetændelse
- Udvendig skinnebetsbetændelse



Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk