

Wergeland Fysioterapi tilbyr nå gruppetrening for menn som har gjennomgått prostataoperasjon!

Fokuset i treningen vil være:

- Hvordan trene bekkenbunnsmusklene for å unngå urinlekkasjer.
- Generelle styrke- og balanseøvelser.
- Sirkulasjon, pust og avspenning for å unngå økte spenninger i skuldre/nakke, rygg og bekkenområde.



Videre vil det bli gitt veiledning i forhold til inntak av væske/-mengde, samt informasjon om aktuelle hjelpemidler for inkontinens og seksuell helse.

Små grupper ledet av fysioterapeut med spesialisering innen bekken/bekkenbunn. Mulighet for individuell tilpasning.

Deltakelse forutsetter en individuell konsultasjon ved oppstart. Ved behov for ytterligere individuell oppfølging vil tilbud bli gitt. Kontrolltimer tilbys etter 3, 6 og 12 mnd.

Tid: Torsdager kl.12.30-13.30

Sted: Wergeland Fysioterapi

Påmelding: Tlf. 55274110 eller kom og snakk med oss i vår resepsjon.

VELKOMMEN