

Hvad skal jeg huske at spørge fysioterapeuten om?

Din tjekliste til næste besøg

Vi har fået fire danskere til at tømme hovederne for alle de spørgsmål, de ville ønske, de selv havde stillet, da de fik konstateret sclerose. Det er nemlig ikke ualmindeligt, at man glemmer et par vigtige punkter til et besøg hos en fysioterapeut. Derfor har vi samlet de vigtigste spørgsmål, som du kan bruge til dit næste besøg.

Hvad kan en fysioterapeut hjælpe med?

Hvilke fysioterapeut-behandlinger kan man få, når man har sclerose?

Hvilke positive effekter har træning når man har sclerose?

Skal man træne styrketræning eller konditionstræning?

- Hvor meget må man presse sin krop, når man træner?
- Kan det være skadeligt at dyrke konditionstræning?
- Hvilke fordele er der ved styrketræning?
- Er det farligt at løfte tunge vægte?

Der tales om, at yoga kan hjælpe på muskelsmerter og smerter i bindevævet. Er det rigtigt og er yoga godt, når man har sclerose?

Hvor kan man træne, når man har sclerose?

- Findes der motionscentre for folk med funktionsnedsættelser?
- Er der øvelser, man kan lave hjemme?

Er der andre gode råd til sclerose patienter?