

# ER DU SKADET ELLER OVERBELASTET

**SØG SPECIALVIDEN  
HOS BENEFIT HØJBJERG FYSIOTERAPI  
IF LYSENG FODBOLD HAR INDGÅET SAMARBEJDE  
MED KLINIKKEN**

Som fodboldspiller kan du løbe ind i skader som; forstrækninger, forstuvninger, fibersprængninger eller andre akutte skader. Kroppen kan belastes af megen træning og mange kampe, dette kan medføre overbelastningsskader og eventuelt længerevarende problematikker.

**Oplever du nogle af følgende gener eller symptomer, kan vi hjælpe dig**



- ✓ Fibersprængninger og forstrækninger
- ✓ Forstuvninger
- ✓ Lyskeproblematikker
- ✓ Knæskader, for eksempel menisk, korsbånd og ledbånd
- ✓ Ankel- og fodskader



- ✓ Hælproblematikker
- ✓ Skulderskader
- ✓ Andre muskel- og/eller ledbåndsskader

Vi laver en forundersøgelse af akutte skader indenfor 24 timer, for at vurdere skaden og skadens omfang, så vi hurtigt kan målrette og optimere behandlingen.

### **Derudover tilbyder vi**

- Behandling, genoptræning og træning
- Fysioterapeutisk råd og vejledning om blandt andet vigtigheden af aktiv restitution samt kost og træning
- Individuelt tilpassede indlægssåler
- Bandager til knæ og ankler
- Kinesiotape

### **Behandling med Shockwave (chokbølgeterapi)**



Shockwave bruges blandt andet til længerevarende skader, som eksempelvis hælproblematikker, løber- og springerknæ, acillesseneproblemer, svangseneproblemer samt andre kroniske vævs- og senelidelser.

Shockwave-behandling bryder den gamle skade op ved hjælp af trykluft, så kroppen får mulighed for at ophele skaden på ny.

## Behandling med Gigalaser

Bruges til de mere akutte skader for at nedsætte og minimere skadens omfang. Kan med fordel bruges inden for det første døgn efter skadestidspunktet for at dæmpe hævelse og smerter. Gigalaser fremmer den naturlige ophelingsproces i vævet.



## Behandling med Elektrostimulation

Elektrostimulation består af trådløse elektroder, der stimulerer musklens evne til at trække sig sammen. De kan bruges til at fremme en hurtigere restitution og til at opbygge muskler med henblik på at træne eksempelvis din hurtighed eller udholdenhed.

## Hvad gør jeg?

Du kontakter BeneFit Højbjerg Fysioterapi pr. telefon og aftaler din første behandling, ring indenfor klinikken's åbningstid.

## Hvor foregår behandlingen?

Behandlingerne foregår på klinikken, BeneFit Højbjerg Fysioterapi,

Rundhøj Alle 147, 8270 Højbjerg.

### **Hvornår melder jeg senest afbud til en behandling?**

Dit afbud skal være klinikken i hænde senest kl. 9 samme dag, som du skal behandles. Dit afbud kan modtages både pr. telefon og via e-mail. E-mail sendes til [info@benefit-hoejbjerg.dk](mailto:info@benefit-hoejbjerg.dk). For sent afbud koster kr. 160,-.

### **Hvad skal jeg gøre, når jeg kommer til behandling på klinikken?**

Du skal til behandlingen medbringe et lagen og et håndklæde. Når du ankommer til klinikken, så skal du indenfor i receptionen køre dit sundhedskort igennem kortlæseren og så ellers gøre dig det behageligt i venteområdet, inden til fysioterapeuten kommer og henter dig.

### **Det du får ud af samarbejdsaftalen med BeneFit Højbjerg Fysioterapi**

- Behandler med specialviden
- Særlig kampagnepris kr. 250,- pr. behandling – som medlem af IF Lyseng Fodbold
- Startet behandling indenfor 24 timer efter din henvendelse til BeneFiT Højbjerg Fysioterapi

**Vi ser frem til at kunne hjælpe dig**

BeneFiT Højbjerg Fysioterapi · Rundhøj Allé 147 · 8270 Højbjerg  
Telefon [8614 9089](tel:86149089) · [www.benefit-hoejbjerg.dk](http://www.benefit-hoejbjerg.dk)  
Åbningstider: Mandag til torsdag kl. 8.00–18.00 og fredag kl. 8.00–16.00