



HUSK! Smerter i nakke og skuldre kan forebygges med simple øvelser 10 minutter 3 gange om ugen.

maj 24, 2016 3:22 e.m.

Behandling og træning på din arbejdsplads

Høje Taastrup Kommune driver i samarbejde med Falck Healthcare en sundhedsklinik, du kan benytte. I sundhedsklinikken er der fast tilknyttede fysioterapeuter, der både behandler og gennemfører individuel øvelsesterapi samt holdtræning.

Tilbuddet kan være med til at øge din personlige trivsel i dit daglige arbejde og undgå problemer på grund af ensidigt gentaget eller stillesiddende arbejde.

Behandling hos fysioterapeut

Behandlingerne kan både være til forebyggelse eller behandling af en konkret skade. Målet er naturligvis at øge din personlige trivsel på arbejdet og ikke mindst undgå problemer i bevægeapparatet.

Fysioterapeuten:

- afspænder
- masserer
- ledmobiliserer
- holdningskorrigerer
- justerer arbejdsstillinger
- kan henvise til kiropraktor som et led i et behandlingsforløb

Du får vejledning og øvelser til at øge din muskelstyrke og få større udholdenhed og dermed forebygge fremtidige skader.

Behandlingen:

- Behandlingen varer cirka 30 minutter.
- Du skal selv tage et håndklæde med at ligge på.
- Første gang afstemmer I sammen, hvor mange behandlinger du har brug for.

Behandlerne har alle en godkendt faglig uddannelse og har desuden tavshedspligt, så ingen af dine oplysninger bliver videregivet.

Ved brug af sundhedsordningen giver du automatisk samtykke til, at vi videregiver oplysninger omkring udeblivelser til din arbejdsgiver, men der videregives naturligvis ikke oplysninger om helbredsmæssige forhold.

Personligt træningsprogram

Fysioterapeuten vurderer i samråd med dig, om det er en fordel at få et personligt træningsprogram. I udvikler sammen træningsprogrammet, så du kan forebygge eventuelle skader og forbedre din sundhed og trivsel.

Personlig træning som en del af dit behandlingsforløb

Fysioterapeuten kan vurdere i samråd med dig, at det vil være givtigt og give mere effekt af dit behandlingsforløb, at I som en del af behandlingsforløbet bruger specifik tid på øvelsesterapi og træning samt forevisning af træningsøvelser. Øvelsesterapien foregår i fitnesscenteret på Parkskolen og

kan kun bookes af fysioterapeuten som en del af dit aktuelle behandlingsforløb.

Hvor foregår behandlingen?

Behandlingerne foregår i sundhedsklinikken på Borgerskolen. Klinikken ligger i barakbygningen ved boldbanen og den store gymnastiksal. P-pladsen ud til Taastrup Hovedgade.

Holdtræning

HTK tilbyder deltagelse på to forskellige holdtyper:

1. Stabilitets- og styrketræning: For at forebygge skader og styrke din muskulatur kan du deltage i holdtræning, der specifikt retter sig mod de gener, man måtte komme med. Holdtræningen afholdes af Sundhedsklinikken fysioterapeuter og varer cirka 1 time. [Se beskrivelse her.](#)
2. Afspænding: Føler du dig fortravlet, anspændt eller blot træt i hverdagen og trænger til ny energi, så er afspændingsholdet noget for dig. På afspændingsholdet laves øvelser, som hjælper dig med at slappe af og slippe spændinger i kroppen. [Se beskrivelse her.](#)

Holdtræningen foregår på Parkskolen, gymnastiksal B (indkørsel fra Rødkælkevej, 2630 Taastrup). [Se kort her.](#)

Tidspunkter for træning finder du på Falcks Healthcares bookingside. Hvis du ønsker at deltage, skal du booke en tid, hver gang du ønsker at træne

Bestil tid

Bestil tid online på www.falckhealthcare.dk

Klik på *Booking* og log på med

- Virksomheds-ID: 34139
- Bruger-ID: Cpr.nr. med bindestreg
- Adgangskode: Falck@123 (husk stort F)

Første gang du logger på bookingsystemet, skal du ind i fanebladet Ret personlig info. Her skal du tilføje din e-mail og telefonnummer. I øverste højre hjørne skal du ændre adgangskoden. Når systemet har disse oplysninger, får du mail og SMS på din bookning og eventuel aflysning af behandling.

- **Bestil** tid ved at klikke på de farvede felter.
- **Aflys** tid ved at trykke på den bestilte tid i kalenderen eller ring **70 10 20 42**

Bestil tid pr. telefon hos Fysisk Rådgivningscenter på telefon 70 10 20 42 - alle hverdage mellem klokken 8 og 21.

Det med småt

Ordningen dækker kun arbejdsrelaterede skader.