



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

juni 28, 2013 12:38 e.m.

# Behandling på din arbejdsplads

Høje-Taastrup Kommune har indgået ny aftale med Falck Healthcare pr. 1. august 2013. Som en del af den overordnede sundhedsindsats har du som ansat adgang til fysioterapi og 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

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.

### 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.

## 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

For at forebygge skader og styrke din ryg kan du deltage i rygtræning, som foregår på hold. Holdtræningen afholdes af Sundhedsklinikkens fysioterapeuter og varer cirka 1 time.

Med virkning fra **tirsdag den 7. oktober** flyttes rygtræningsholdene fra Boksesealen på Borgerskolen til **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](http://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.
- Afløs tid ved at trykke på den bestilte tid i kalenderen

Bestil tid pr. telefon hos Fysisk Rådgivningscenter på telefon 7010 2042 - alle hverdage mellem klokken 8 og 21.

## Det med småt

Ordningen dækker kun arbejdsrelaterede skader.



**Høje-Taastrup  
Kommune**



**Falck**  
Healthcare