

KLINIKK FOR ALLE OG ALERIS

Trening før- og etter operasjon

Nøkkelen til
en vellykket
operasjon

Opptrening etter operasjon

For å sikre best mulig resultat etter et ortopedisk inngrep er det viktig å komme i gang med aktivitet og bevegelse så snart som mulig.

Mange kommer til oss med spørsmål som.

**Hva skjer etter at jeg er operert?
Når kan jeg begynne med opptrening?
Hvilken fysioterapeut bør jeg velge?**

Ortopedene ved Aleris og fysioterapeutene ved Klinikk for Alle har sammen utviklet et skreddersydd rehabiliteringstilbud som skal sikre at du får best mulig opptrening etter operasjon.

Sammen tar vi vare på deg gjennom hele behandlingsforløpet.

Unike mennesker
trenger skreddersydd
behandling.



**Nøkkelen til
en vellykket
operasjon**

Vi er alle forskjellige og trenger ulik grad av oppfølging etter en operasjon. De forskjellige operasjonene krever derfor individuell rehabilitering.

Vi tilbyr derfor tre ulike treningspakker tilpasset ditt behov.

Treningspakke 1



Denne pakken passer for deg som har gjennomgått et enklere ortopedisk inngrep i menisk, ankel eller hånd.

- Ansvarlig fysioterapeut ringer deg før operasjonen
- Konsultasjon med fysioterapeut som setter opp treningsprogram

- Konsultasjon hver fjerde uke for å sikre progresjon av opptreningen
- Evaluering etter tre måneder av manuellterapeut eller fysioterapeut med spesialkompetanse

Pris for denne pakken: 3 500,-

Treningspakke 2

Denne pakken passer for deg som er operert i rygg, nakke, korsbånd eller skulder.

- Ansvarlig fysioterapeut ringer deg før operasjonen
- Tre måneders spesifikk rehabilitering i grupper
- To treninger i uken. Hvis pasienten ønsker ekstra oppfølging, kan dette tilbys ved

siden av det fastlagte opplegget

- Inkluderer også ryggskole, skulderskole og kurskvelder – også for kne- og hofteopererte
- Evaluering etter tre måneder av manuellterapeut eller fysioterapeut med spesialkompetanse

Pris for denne pakken: 6 500,-



Treningspakke 3



Denne pakken passer for deg som ønsker individuell oppfølging av fysioterapeut gjennom hele rehabiliteringsperioden.

- Ansvarlig fysioterapeut ringer deg før operasjonen
- Individuell oppfølging av fysioterapeut med spesialkompetanse to

til tre ganger i uken i tre måneder

- Evaluering etter tre måneder av manuellterapeut eller fysioterapeut med spesialkompetanse

Pris for denne pakken: 11 500,-

3 måneders trening med terapeut

Hvis det ikke blir anbefalt operasjon

I de tilfellene hvor det ikke blir anbefalt å operere, kan vi tilby det samme treningsopplegget som etter en operasjon.

Den eneste forskjellen er at det blir utført en full funksjonstest/undersøkelse

av manuellterapeut før man begynner med trening hos fysioterapeut.

Denne testen blir gjentatt etter tre måneders trening for å se om målene er oppnådd.



Kontakt oss på **02325 / +47 97 92 30 00**
eller se **www.klinikkforalle.no**



For bestilling og informasjon om våre treningspakker, ta kontakt med vår pasientkoordinator:

Fysioterapeut Bård Andreas Larsen

e-post: **[Bardandreas.larsen@](mailto:Bardandreas.larsen@klinikkforalle.no)**

klinikkforalle.no

telefon: **+ 47 473 38 561**

ORTOPEDITILBUDET VED ALERIS

Aleris har et bredt ortopedisk tilbud til privatbetalende, offentlige og forsikringspasienter. Hos oss møter du dyktige og erfarne spesialister på hofte-, kne-, hånd- og fotledd, samt skulder, albue og idrettsskader. Ortopedene har et tett samarbeid med Aleris' røntgenavdelinger i de ulike byene. Sammen med Klinikk for Alle kan vi nå tilby helhetlige pasientforløp for deg som har plager i skjelett, sener, muskler og ledd.

Finn nærmeste sykehus eller røntgenavdeling på
www.aleris.no

