

HI-balance

högutmanande balansträning- mottagning

Rehabiliteringskliniken Växjö



Vad är HI balance?

HI balance är ett nytt träningskoncept för dig med mild till måttlig Parkinson.

Det har utvecklats av en forskargrupp på Karolinska Institutet i Stockholm.

För vem är det lämpligt?

"HI balance" erbjuder högutmanande balansträning för dig som har Parkinsons sjukdom med milda till måttliga symtom.

Det kan innebära att du känner osäkerhet vid gång, tex vid vändningar, riktningsändringar, i trånga utrymmen, när du går och bär på föremål, när du sträcker dig efter något eller liknande balanskrävande aktiviteter.

Du ska kunna klara dig utan gånghjälpmiddel.

Hur sker träningen?

En träningsperiod sträcker sig över 10 veckor med 2 timslånga pass per vecka.

Träningen sker antingen individuellt eller i smågrupp om 3-4 deltagare.

Träningen stegras under hela träningsperioden.

Den ska utmana dig men anpassas samtidigt efter dina förutsättningar och begränsningar.

Eftersom konceptet följer en tydlig struktur och träningspassen bygger på varandra är det mycket viktigt att du kan genomföra hela upplägget utan uppehåll.

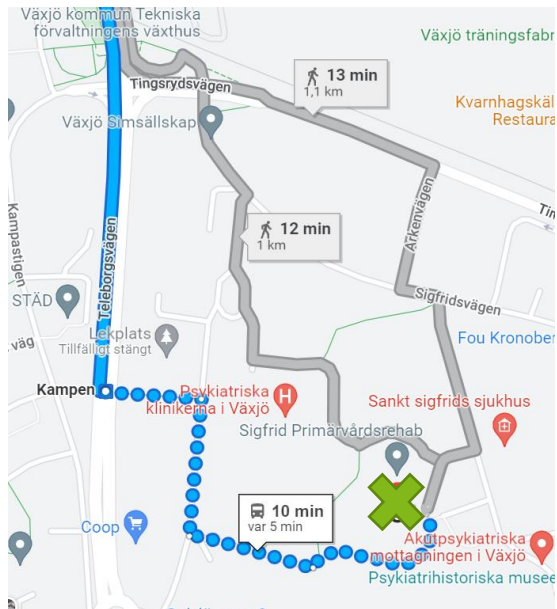
Är du intresserad?

Då kan du antingen be din läkare eller annan legitimerad vårdpersonal att skriva en remiss eller skicka in en egenremiss som finns på 1177.se till Rehabiliteringskliniken.

I egenremissen beskriver du kortfattat dina problem, både vad gäller balans- och andra symtom.

Utifrån remissbedömning kallas du till sjukgymnast som gör en undersökning och utifrån denna bedömer om HI balance konceptet är en lämplig träningsmetod för dig.

Hitta hit



Buss: Lämpliga busslinjer från stationen är 1, 5 eller 7 mot Teleborg, hållplats Simhallen eller Kampen.

Bil: Från Stortorget kör Storgatan öster ut. Sväng höger i första rondellen. Sväng vänster i andra trafikljuset. Efter 300 m sväng höger in på Sigfridsområdet.

Rehabiliteringskliniken
JF Liedholms väg 12
352 57 Växjö
Tel: 0470-59 22 50
www.regionkronoberg.se