

Individuel konsultation

Vil du have mest muligt ud af træningen, kan du få en individuel konsultation hos fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet, inden du starter på holdet eller i løbet af holdtræningsforløbet.

25 % kniber nemlig ikke helt korrekt og får derfor ikke det optimale ud af træningen.

Konsultationen omfatter typisk en indledende samtale med efterfølgende test af bækkenbundsmusklernes funktion og instruktion i, hvordan netop du bedst træner.

Kontakt fysioterapeut Laila Ravnkilde for at aftale en tid eller for yderligere information.

STOP Inkontinens Klinikken - vejen til større frihed og livskvalitet

Telefon / sms: 26 53 81 12 (skriv evt. en sms)

Mail: info@stopinkontinens.dk

Læs mere på www.stopinkontinens.dk.

Laila Ravnkilde Marlet,
fysioterapeut med speciale i
underliv hos mænd og kvinder



Du kan få tilskud fra Patientforeningen Danmark både til holdtræningen og til individuel konsultation, hvis du er medlem i gruppe 1, 2 og 5.
Søg info på: www.sygeforsikring.dk

Kropsstamme & bækkenbundstræning for kvinder

Tænk, hvis du kunne bevæge dig frit uden at komme til at dryppe og kunne nå frem til toilettet i tide.

Tænk, hvis du kunne undgå nattetisseri, og hvis du fik et bedre seksualliv.



Billede venligst udlånt af Coloplast

Laila Ravnkilde Marlet

fysioterapeut med speciale i
underliv hos kvinder og mænd



De færreste ved, at 8 ud af 10 kan hjælpes med information og bækkenbundstræning.

Holdtræningen giver dig grundlæggende viden til at kunne fortsætte træningen selv efter.

Vil du have mest mulig ud af holdtræningen, anbefaler vi dig daglig hjemmetræning ved siden af.



Tilmelding

Telefon / sms: 26 53 81 12

Mail: info@stopinkontinens.dk

Oplys dit navn, adresse, mail og telefonnummer.

Pris: 995,- kr. (betales forud)

Du kan få tilskud fra Patientforeningen Danmark både til holdtræningen og til individuel konsultation både med og uden henvisning fra din læge (se sidste side).

Hvem henvender træningsforløbet sig til?

Træningsforløbet er for kvinder før & efter fødsel samt kvinder, der vil træne ufrivillig vandladning (inkontinens), hyppige vandladninger natlige toiletbesøg eller tyngdefornemmelse og smerter i underlivet.

Generne kan være forårsaget af fødsler, som ligger mange år tilbage.

Tidspunkt

Det er et samlet forløb over 6 uger, én time om ugen.

Startdato

Der starter løbende nye hold. Hold øje på hjemmesiden: www.stopinkontinens.dk.

Underviser

Træningsforløbet ledes af fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet, som har specialviden om underlivsproblemer og inkontinens hos kvinder. Laila Ravnkilde Marlet har arbejdet med dette fagområde siden 1999.

Indhold af træningen

Træning er af høj kvalitet og tager afsæt i den nyeste forskning på området. Træningen intensiveres for hver træningsgang.

Hver af de 6 seancer omfatter ca. 45 minutters træning af kropsstammen og bækkenbundsmusklerne og ca. 15 min. oplæg med følgende temaer, fx:

- Urinvejenes, kropsstammens og bækkenbundsmusklernes anatomi og funktion
- Sådan skal et korrekt knib føles
- Gode drikke- og vandladningsvaner
- Forebyggelse af inkontinens
- Graviditet og fødsels betydning
- Undgå natlige toiletbesøg
- Træningsredskaber & hjælpemidler

Sted

I Odense og i Ringe.

Find information på hjemmesiden www.stopinkontinens.dk.