

FOKUS PÅ SENFØLGER EFTER KRÆFT

FOREDRAG I TØRRING SUNDHEDSHUS



**LOTTE TOFTEBJERG OG MARIA KROGH,
FYSIOTERAPEUTER FRA TØRRING FYSIOTERAPI,
FORTÆLLER OM MULIGHEDERNE FOR DIG
MED SENFØLGER EFTER KRÆFT**



I foredraget vil vi sætte fokus på

- Nyeste viden om senfølger
- Hvilke tilbud du kan finde i Tørring Sundhedshus
- Hvad du selv kan gøre

Nogle af senfølgerne kan være

- Smerter efter operation, stråler eller kemo
- Uro i kroppen
- Nedsat bevægelighed
- Nedsat kondition og styrke
- Manglende energi og overskud
- Dårlig eller manglende søvn
- Depression

Sted

Tørring Sundhedshus, Frivillighuset
Torvegade 10, 7160 Tørring

Tilmelding

Senest d. 31. oktober til Ida G. Pedersen
Mail: gjerlevigp@gmail.com eller tlf. 20 46 13 53
Pris: 30 kr. som går til støtte til Kræftens Bekæmpelse

Vi kommer omkring følgende emner

Med baggrund i seneste forskning, nationale anbefalinger og vores erfaringer ønsker vi at nå omkring følgende emner:

- Senfølger – hvad er det for noget?
- Fysioterapeutisk manuel behandling – arvæv, bindevæv, ledbevægelighed mv.
- Træning – hvorfor og hvordan i forhold til kræften (kondition og styrke)
- Bindevævs-yoga – både på hold og derhjemme
- Kost og ernæring – Kan du med kosten og ernærings sammensætning hjælpe og styrke kroppens immunforsvar? Kan vi sige noget om, hvilke fødevarer, der kan påvirke kroppen i positiv retning eller negativ retning efter et kræftforløb?
- Komplimentære tilbud til gener efter senfølger – akupunktur, el-terapi (TENS) mv.

Tilbud i Tørring Sundhedshus

- Fysioterapeutisk behandling
- Holdtræning – både generel træning og træning målrettet kræftramte
- Bindevævs-yoga på hold
- Kommende workshops og målrettede dage med viden, bevægelse og yoga samt forløb for kræftramte

I er velkomne til at stille spørgsmål undervejs i foredraget