

Cancerrehabilitering

Må bättre under och efter behandling med fysisk aktivitet och träning.

Under behandling är det vanligt att man blir tröttare, svagare och får mindre ork. Fysisk aktivitet kan hjälpa till att bromsa försämringen av orken samtidigt som träning också kan göra att biverkningar minskar. Man kan må bättre och orka mer.

Vi erbjuder träning av muskelstyrka, balans och kondition i vår träningshall. Du kan också få hjälp med ett individuellt träningsprogram som du kan använda hemma eller få en hänvisning till sjukgymnast eller fysioterapeut för att få hjälp på hemorten.

Förutom att du mår bättre, blir starkare och orkar mer, kan träningen göra att biverkningar av din behandling minskar.

**Alla tränar
utifrån sina
förutsättningar!**



Så går det till

Vi bedömer tillsammans med dig dina behov och kan göra enkla fysiska test av till exempel balans, muskelstyrka och rörlighet för att sedan formulera en rehabiliteringsplan. Planen görs utifrån dina förutsättningar och din målsättning.

Första kontakten

Du kan kontakta din sjuksköterska eller läkare för remiss eller skicka en egen vårdberedskap till oss via 1177.se, fysioterapimottagningen, Centralsjukhuset Karlstad. Du kan även kontakta oss direkt genom att ringa till receptionen på fysioterapimottagning 1, telefon 010-831 52 28.

Välkommen!