

Træn hjemme



NAKKE • SKULDER • ALBUE • HÅND • RYG • HOFTE • KNÆ • ANKEL



Brug Patienthåndbogens øvelsesfilm på sundhed.dk



PATIENT
HÅNDBOGEN
på sundhed.dk

Træn hjemme

Træning hjælper ofte på smerter. Fysioterapeuten viser dig øvelser, du nemt kan lave hjemme.

Sådan finder du øvelsesfilmene:

- ▶ Gå ind på www.sundhed.dk og søg på øvelsesfilm eller
- ▶ Tast denne url i din browser: <http://bit.ly/øvelsesfilm> eller
- ▶ Scan QR-koden



Se øvelsesfilm på
Patienthåndbogen på sundhed.dk