



NORDSJÆLLAND SPORTSFYSIOTERAPI

- Vi tager hånd om din skade



- Michael Knudsen
- 35 år, gift, far til 2 dejlige piger, på 2 og 4
- Tidligere elite amerikansk fodbold spiller, 5 år på landsholdet, 1 år i USA, træner i flere år, styrketrænet sidste 20 år, kører landevejscykel på licens niveau
- Åbnede Nordsjælland Sportsfysioterapi i 2017
- Fysioterapeut for flere amerikanske fodboldhold samt Løkkefonden.

UDDANNELSE

2021: Bikefitter

2019: Certificeret Kliniker i Sportsfysioterapi

2018: Manipulations terapeut, Correction Academy, Kbh

2015: DSSF Idrætsfysioterapi eksamen prak./klinisk del, Kbh

2015: Credential eksamen i MDT, Riiskov

2013: Fysioterapeut, Professionshøjskolen Metropol. København.

Div. Kurser indenfor Mulligan, MT, Specialekurser i sportsfysioterapi

NORDSJÆLLAND SPORTSFYSIOTERAPI

Nordsjælland Sportsfysioterapi

- Lyngby bytorv 8, 3540 Lyngby
- 5 fysioterapeuter, 1 fys. Studerende, 1 kranio sakral terapeut
- Topmoderne udstyr som High Power laser, NMES, AlterG, ultralydsscanning, Shockwave terapi
- Tilbyder specialiseret fysioterapi, genoptræning, holdtræning, sports og gravid massage, indlæg til sko, skinner og bandager
- Stort netværk af Danmarks dygtigste indenfor ortopædkirurgi, reumatologi og andre behandler
- Løbe hurtig behandling og verdensklasse service



Akut skade hvad gør?

ICE? RICE? PRICE? POLICE?

PEACE and LOVE is what we need





Straks efter skaden er opstået!

P for Protect

Fjern alt belastning eller begræns bevægeligheden de første 1-3 dage for at minimere blødning og forværring af skadens omfang.

E for Elevate

Hold kropsdelen hvis muligt over hjertet for at undgå stase af væske i vævet, mindre god evidens for den, men det anbefales stadig.

A for Avoid anti-inflammatory modalities

NSAID – Non steroid Anti-inflammatory drug – Fx. Ibuprofen eller Ipren. Hellere Paracetamol som kodein eller panodil.

C for Compress

Kompression hjælper på hævelsen, og er med til at kontrollere den, hvilket også giver mindre gener

E for Educate

Terapeuter/behandlere/assistenter skal uddanne patienter til at have en aktiv genoptræning.

Efter et par dage har skaden brug for LOVE

L for Load

Hvor meget man må belaste spørger man sin behandler om, men at belaste indenfor smertegrænsen max 5/10 på en 0-10 skala, er et godt sted at starte. Jo hurtigere man kommer igang, jo hurtigere kommer man tilbage til sit normale aktivitets niveau.

O for Optimism

Optimisme, realisme omkring skaden både fra en selv, men også behandleren gør at hjernen også bliver tricket til den mest optimale genoptræning. Går man og er negative, depressive, og bange for at genoptræne, bliver resultatet dårligere.

V for Vascularisation

Blodcirkulation øger helingen, og er noget af det vigtigste for tidlig genoptræning, bevægelighed jo hurtigere jo bedre, hvilket også nedsætter smerter.

E for Exercise

Øvelsesterapi er med til at genoprette bevægeligheden, styrken og stabiliteten. Skal man tilbage til sport eller har øget belastning i hverdagen, kommer man ikke udenom at skulle træne for at komme tilbage.



- Forebyggende træningsøvelser
- Husk jeres samarbejdsaftale med Nordsjælland Sportsfysioterapi
- Førstegangundersøgelse 50% rabat
- Efterfølgende behandling 20% rabat
- Sportsmassage 25% rabat
- Intro til AlterG 50% rabat