

Hej alla åkare!

Vi ser fram emot ett riktigt fint samarbete med er där ni har möjlighet att få hjälp snabb när skador händer, även för förebyggande träning & prehab och att stötta er och bolla eventuella funderingar.

Jag heter Maja Nilsson och driver en idrottsfysioklinik på Kopparlunden tillsammans med vår medarbetare Alexander som några av er redan träffat. Vi hjälper dagligen idrottare och motionärer till att bibehålla och återfå en stark och skadefri kropp så att man kan fortsätta träna det man vill.

Skador kommer aldrig lägligt, men är tyvärr en del av idrottandet. Vi tror starkt på att väldigt många skador skulle kunna förebyggas om man som idrottare tidigt får lära sig lyssna på sin kropps signaler, när det är dags att backa för att låta kroppen återhämta sig och när man kan gasa framåt. Det är oerhört betydelsefullt att som konståkare kunna lära sig och laborera med belastning och återhämtning och samtidigt förstå sin kropp till 100% för att kunna ta aktiva val mot sin satsning och prestation utan att skador kommer och stör.

Det vi ofta får påminna många idrottare om är att det inte finns någon magisk rehabövning som fungerar för alla & vägen tillbaka efter en skada eller smärta är sällan spikrak men att vila sig i form är sällan en bra lösning. Förutom att hjälpa dig förstå varför du har ont, kommer vi också alltid kika över den totala belastningen på en hel vecka, prata kring kost och återhämtning och hur resten av dina dagar ser ut utanför konståkningen då alla de bitarna är otroligt viktiga för att hålla kroppen stark och skadefri.

Vi kommer alltid (efter ditt godkännande) ha ett samtal med din tränare efter besöket så alla är med på planen framåt, vi har även ett tätt samarbete med fysioterapi med ultraljudsdiagnostik, läkare och ortoped om behovet skulle behövas.

Alla elitåkare erbjuds en snabb tid inom max 48h, &/eller en telefonkonsultation inom 24h.
Kostnad för besöket: 250kr. Övriga åkare: 300kr.
(OBS! Vi har ej avtal med landstinget, helt privat klinik)

För att komma i kontakt med oss gör du det lättast via
073-616 89 77, sms eller telefon, Mail: info@myphysio.se Instagram: [_@myphysio](https://www.instagram.com/_myphysio)

Adress: Metallverksgatan 21, Myphysio, Kopparhälsan.

Vi ser fram emot att träffa er!
/ Maja & Alexander, Myphysio



m·physio