

30.10.2024

Gruppetrening for MS-Pasienter

Fysioterapeut Tomm A. Østlie ved Porselensklubben, ønsker å starte opp gruppetrening for MS-Pasienter med 4x4 og individuell veiledning til egentrening.

Han har avtale med tilskudd på dette frem til mars 2025, som betyr at han kan hjelpe flere via Helfo takst/frikort for å komme i gang med egentrening med en behandlingsform med dokumentert effekt.

Treningstilbudet er et tilbud om styrketrening i gruppe for kun MS pasienter, med 4x4-styrketrening som er en dokumentert og viktig treningsform for personer med diagnosen.

Gruppene vil bestå av maks 6-8 personer, og ved stor nok interesse vil det kunne bli satt opp flere grupper. Tilbudet passer best for de med Attakkvis MS og EDSS score under 4. Det er tenkt 1 gruppetime i uken, og det er ønskelig at de som er i gruppa trener 1-2 ganger i uken på egenhånd og etter hvert blir selvgående 😊 Målet er at innen mars 2025 er det flere MS-pasienter i Telemark som trener styrke og er med på å behandle seg selv.

Snarlig oppstart så fremst nok melder sin interesse for dette!

For påmelding og spørsmål kontakt:



Tomm Alexander Østlie
Fysioterapeut, Dip.MDT

Porselensklubben
Porselensveien 8
3920 Porsgrunn

Mob: 934 89 150

Epost: tomm@porselensklubben.no

Web: <https://www.porselensklubben.no/>