

Nyhed: Klinik for Fysioterapi



Den 4. december 2015 åbnede Ketty Jessen en ny klinik for Fysioterapi i Hou Hallen's Fitnesscenter.

Ketty har boet i Hou siden 2003 og er bl.a. kendt som medinstruktør i "Træning i Naturen", aktør i Hou Revyen, underviser i Fyraftensmotion og igangsætter af Stavgang.

Med mere end 25 års erfaring som praktiserende fysioterapeut har Ketty specialiseret sig inden for skulder-nakke-ryg samt knæ-hofte problemer.

En konsultation er uden lægehenviisning og vil efter behov indeholde:

- En grundig undersøgelse og udredning af dit problem og råd om videre tiltag
- Manuel behandling (fx ledmobilisering, massage, stræk af muskler og nervevæv)
- Instruktion og justering af øvelser og træningsprogram
- Råd og vejledning fx. i bedre holdning, arbejdsstilling

Der er mulighed for tilskud fra "Danmark"

Aktuelt har Ketty netop afsluttet en GLA:D uddannelse (Godt Liv med Artrose (slidgigt) i Danmark) – et nyt koncept til

personer med begyndende eller udviklet slidgift i knæ og hofter.

Birgit Mørk's historie:



"Jeg fik konstateret slidgigt i knæet for 3 år siden med hævelse og mange smerter ved stræk og bøj af knæ og måtte desværre stoppe med at cykle.

Jeg fortsatte med at træne og gå til gymnastik, men oplevede en forværring af knæsmærterne.

Derfor kontaktede jeg Ketty og efter 2. instruktion og justering af to elastikøvelser begyndte det at gå fremad. Jeg lavede dem dagligt og holdt pause med anden bentræning.

Efter kun en måned er jeg nu i gang med træning og gymnastik igen, dog med visse hensyn. Jeg undgår vrid og rotation, hvilket gør det muligt for mig at genoptage motionen.

Hævelserne er blevet mindre, og jeg kan bøje knæet igen.

Overraskende at man kan gøre så meget med øvelser fra GLA:D træning og udsætte en eventuel operation. "

Har du akutte eller længerevarende smerter fra skulder, ryg, knæ eller andet, er du meget velkommen til at kontakte Ketty på **mobil 22513784**.

10.03.2016/Tekst og fotos: Annette Aabo