



Gigtforeningen

Inspirationskursus – Styrketræning i bassin

Målgruppe

Undervisere i varmt vand samt fysioterapeuter, ergoterapeuter, afspændingspædagoger, mensendiecklærere mfl., der underviser mennesker med gigt eller lign. i vand.

Styrketræning

Styrketræning har vist sig, at være en effektiv metode til at forbedre livskvaliteten og reducere symptomerne hos personer med gigt. Forskning viser, at styrketræning kan hjælpe med at mindske smerte, forbedre muskelstyrken, øge bevægeligheden og fremme generel fysisk funktion hos personer med gigt. Samtidig har træning også positive effekter på mental sundhed. Vandtræning er en effektiv træningsmetode for personer med gigt. Vandets naturlige opdrift og modstand giver en skånsom, men effektiv træning. Vandets opdrift reducerer vægten af kroppen, hvilket mindsker belastningen på leddene. Dette gør det muligt for personer med gigt at udføre øvelser, der kan være for smertefulde eller vanskelige på land. Desuden hjælper den varme temperatur i bassinet med at afslappe musklerne og reducere muskelspændinger, hvilket forbedrer fleksibiliteten og bevægeligheden.

Program:

- 10.30 – 11.30: Teori: hvad ved vi fra forskningen om styrketræning generelt og for mennesker med gigt. Samt; hvorfor styrketræning i vand?
- 11:30 – 12.00: Teori: Øvelser på land, der også kan bruges i vand – hvad skal man tænke på, når man planlægger styrketræning i vand?
- 12.00 – 12.45: Frokostpause
- 12.45 – 13.00: Omklædning
- 13.00 – 14.30 Øvelser i vand
- 14.30 – 14.45 Omklædning
- 14.45 – 15.30 Opsamling og afrunding på land

Underviser

Astrid Damgaard er Ph.d.-studerende, og har været fysioterapeut på Dansk Gighospital i 3 år, hvor hun har arbejdet med patienter med alle former for gigt både på land og i vand. Derudover har hun undervist i de fleste former for bassintræning siden 2011. Astrid har undervist i alt fra klassik vandaerobic, aqua-jog, træning af patienter individuelt og på hold og afspænding.

Tid og sted

Søndag d. 29. september 2024 kl. 10.30 – 15.30 på Lindehøj, Vital Horsens, Langmarksvej 85, 8700 Horsens

Tilmeld dig her: [Inspirationskursus - Styrketræning i bassin | Gigtforeningen \(nemtilmeld.dk\)](https://nemtilmeld.dk)

Pris

Kursusprisen er 1.295 kr. Faktura sendes efterfølgende til betaler.

Med venlig hilsen

Gigtforeningens frivilligafdeling

