

Total Rehab

Total Rehab är en naprapatklirik med lång erfarenhet av behandling och diagnosticering av besvär från rörelseapparaten. Klinken är specialinriktad på idrottsmedicin och andningsrelaterade besvär. Dagligen behandlas akuta och kroniska besvär med manuella behandlingsmetoder. Rehabilitering program och förebyggande åtgärder är också en viktig del av behandlingen.

Leder, muskler och bindväv är tre områden som skall ha balans i kroppen. Man kan likna kroppen med ett tält. Muskler och bindväv är tältduken och skelettet är tältpinnarna.

Om man drar för mycket i en lina när man reser ett tält så drar sig tältduken snett, så även pinnarna. Liknande händer i kroppen om vissa muskler och bindväv drar för mycket så vrider sig exempelvis bäcken och ländryggen.

Det är mycket vanligt att ishockeyspelare har obalans i sitt "tält". Detta predisponerar för skador och minskar prestationsförmågan.

Funktionsbesiktningen är en möjlighet att få reda på sina obalanser där "felen/förbättringspotentialen" i kroppen finns.

Vi undersöker kroppen i tre rörelseplan och testar funktionen runt kroppens leder.

Bäcken/ländryggen och ljumskområdet är viktigt för hockeyspelare därför läggs mycket vikt här. Kontakten och möjligheten att aktivera core musklerna undersöks också.

Därefter rådgörs spelaren om vad som bör prioriteras och göras för att balansera kroppen.

Total Rehab
Thobias Karlsson
Leg. naprapat
Karlsviksgatan 16
112 60 Stockholm
0736-986066
www.totalrehab.se

Rabatterat pris för spelare i Skarpnäcks AIK; 300kr