

(Publicerad som Nyhet från Krister den 27 April 2023)



Hej på er

Skador är inte speciellt roligt...

Måhända om det är en sträckning eller dylikt som tvingar oss till vila eller alternativ träning någon vecka, så är det enklare att hantera.

Men ibland så blir det allvarigare saker, då vi ofta tänjer på gränserna i träning och så är ju fotboll en kontaktsport...

Då har vi följande möjligheter via vår fotbollsförsäkring via Folksam och de samarbeten vi har via kiropraktor och sjukgymnast.

Men bra att ni pratar med tränarna först, så kan dom guida er till vad som är lämpligast att göra först.

Men förhoppningsvis så ska vi ha så lite som möjligt med dem att göra...

Vid frågor eller funderingar, hör av er till mig.

Träff med ortopedläkare och magnetröntgen!

OM man får en lite allvarligare skada, där det finns misstanke om t ex en meniskskada i knäet.

Så kan man via Folksam "Råd och vård", åka till Umeå, träffa ortopedläkare och göra en MR.

Viktigt med det, är att man INTE får gå till vårdcentralen först, är man väl inskriven i rullarna i Landstinget, så får man inte nyttja försäkringen. Gäller bara för diagnos, inte för eventuell operation.

Ring Folksam för råd och anmälan av idrottsskada, på 020-44 11 11.

Men då har ni redan besökt kiropraktor eller sjukgymnast via nedan, så då är det bokning av ortopedläkare och MR som ni önskar.

Kiropraktor via Jörgen Lindbäck

Vi fortsätter vårt fina samarbete med Jörgen Lindbäck, han har vi haft ett ganska långt samarbete med.

När vi besöker honom så kostar varje besök, 480 kronor (ni får 100 kronor i rabatt).

Tid kan bokas via hans hemsida: <https://jlsk.se/>

Är i Skellefteå tisdag och torsdag, på Friskvårdskompaniet på Södra Järnvägsgatan 55.

Eller skicka ett sms till Jörgen Lindbäck på 070-950 3518.

Sjukgymnast

Vi har under vintern inlett samarbete med Daniel Beronius, tror att han har dykt upp på en fysträning och presenterat sig. Annars så kommer han att göra det.

Presentation av Daniel (även kortet i nyheten) och kontakt till honom enligt nedan.

Gratis om man är under 20 år!!

Presentation Daniel Beronius, Fysiokliniken Skellefteå (se bild)

Jag som driver Fysiokliniken Skellefteå heter Daniel Beronius och har mer än 20 års erfarenhet som legitimerad fysioterapeut och personlig tränare.

Tidigare har jag framför allt jobbat inom primärvården mot ett brett spektrum av patienter, och parallellt jobbat på gym och med individuella idrottare. I mina yrkesroller har jag hjälpt människor med mål och besvärnivåer som spänner hela vägen från svårt funktionshindrade upp till landslagsidrottare,

där den gemensamma nämnaren är att alla behöver individanpassade åtgärder utifrån sina egna förutsättningar.

Nedan kan du läsa lite mer om mina utbildningar och meriter:

- Legitimerad fysioterapeut B.Sc. vid Karolinska Institutet
- Grundläggande psykoterapeutbildning inom KBT (steg 1)
- Vidareutbildad inom OMT, Akupunktur, Idrottsmedicin
- Licensierad personlig tränare
- Diplomerad massör

Utifrån patientens behov baseras mina behandlingsmetoder oftast på:

- Manuell ledbehandling (mobilisering/manipulation)
- Mjukdelsbehandling (triggerpunktsbehandling, idrottsmassage)
- Rehab- och prehabträning
- Akupunktur
- Rådgivning, motiverande samtal och coaching

Privat har jag mer än 30 års erfarenhet inom kampsport och fysträning där jag till vardags är huvudinstruktör för thaiboxningen på Skellefteå Kampidrott. Jag har meriter såsom bland annat ett SM-brons i thaiboxning, samt svart bälte i Goju-Ryu karate.

Kontaktuppgifter

Daniel Beronius

070- 268 89 83

daniel@fysioklinikenskelleftea.se

www.fysioklinikenskelleftea.se

Mottagningslokaler på Friskvårdskompaniet, Södra Järnvägsgatan 55