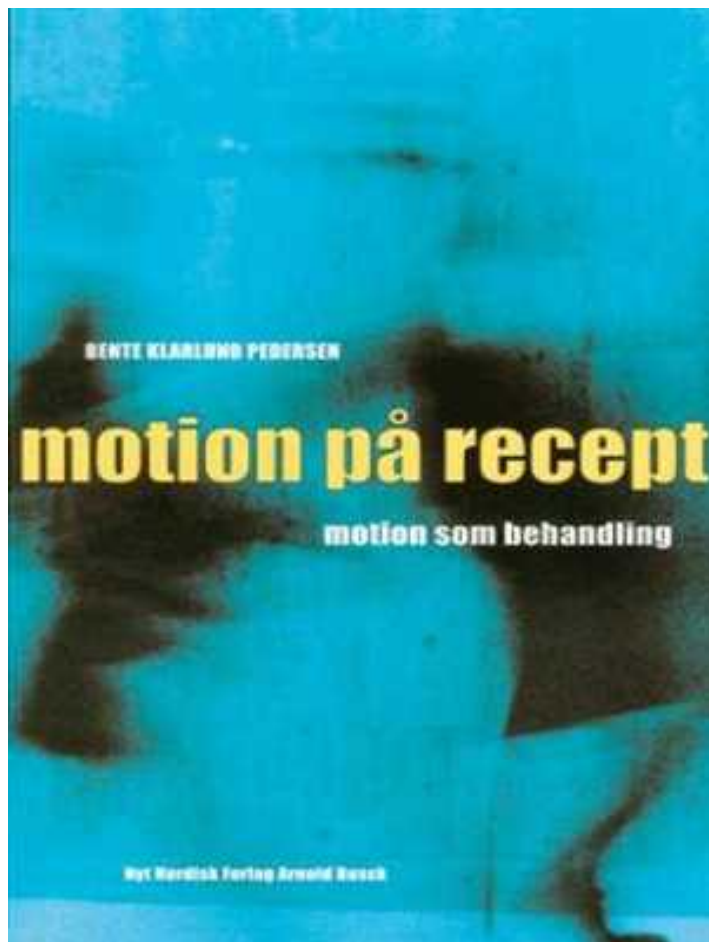


Motion på recept PDF

Bente Klarlund Pedersen



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Bente Klarlund Pedersen

ISBN-10: 9788717037090

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2936 KB

BESKRIVELSE

Motion på recept er et helt nyt begreb, som er opstået inden for de sidste par år. Man har længe været klar over, at regelmæssig fysisk aktivitet forebygger en række alvorlige kroniske sygdomme. Det nye er, at fysisk træning har en plads i behandlingen af en række sygdomme som f.eks. astma, cancer, depression, diabetes, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, gigt, knogleskørhed, rygerlunger, rygsmerter, slagtilfælde og åreforkalkning. Fysisk træning kan være lige så effektiv eller i særlige situationer mere effektiv end medicinsk behandling. Bogen indledes med konkrete anvisninger på, hvordan man kan træne på en skånsom men samtidig effektiv måde i hjemmet, i sygesengen eller i et træningscenter. Derefter følger 20 kapitler, der hver især handler om én bestemt sygdom. Her redegøres for erfaringerne med motion som behandling, og der gives forslag til træningsprogrammer, som er udviklet specielt til patienter med den pågældende sygdom. Det kan være hårdt at komme i gang, men belønningen er stor. Bogen henvender sig først og fremmest til den person, som har en sygdom, hvor fysisk træning kan være en del af behandlingen, men den kan også bruges i undervisningen af bl.a. fysioterapeuter, sygeplejersker, ergoterapeuter og zoneterapeuter. "Hvis motion er så sundt - så giv det til de syge!" Jacob Haugaard

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Motion på Recept Udtrykket "Motion på Recept" er ikke entydigt defineret, men et begreb, der anvendes i forbindelse med, at fysisk træning bliver tilbudt til ...

Danskerne skal til at tage benene på nakken. Flere amter overvejer at indføre motion på recept, sådan som det allerede er tilfældet i Ribe Amt. Kroppens egen medicin

Af Marina Aagaard, MFT. Fysisk aktivitet, inklusive motion og træning, kan forebygge, helbrede eller lindre og sikre en bedre funktionsevne og større modstandskraft ...

MOTION PÅ RECEPT

[Læs mere ...](#)