

Hovedpine Forløb A

– Vejen til færre smerter og mere overskud

Et målrettet 3-måneders forløb designet til dig, der ønsker at få styr på din hovedpine gennem en kombination af behandling, træning og rådgivning.

Du får:

- ✓ **Grundig opstart** – 1 time med sygehistorie, undersøgelse og fastsættelse af personlige mål
- ✓ **8 specialiserede behandlinger (å 40 min.)** – manuel behandling af muskler og nakkehvirvler, evt. kombineret med akupunktur.
- ✓ **Personligt træningsprogram** – skræddersyet til styrke, stabilitet og bevægelighed i nakke, skuldre og ryg
- ✓ **Videomateriale med øvelser** – så du kan træne hjemme i dit eget tempo
- ✓ **Undervisningsmateriale om hovedpine** – bliv klogere på din egen situation
- ✓ **Triggerhåndtering** – lær at identificere og reducere dine udløsende faktorer
- ✓ **Rådgivning om ikke-medicinske tiltag** – fx vitaminer, mineraler, træning og afspænding
- ✓ **Løbende evaluering** – vi følger dine mål tæt og justerer forløbet efter behov
- ✓ **Samarbejde med egen læge eller neurolog** – hvis der er behov for medicinsk behandling
- ✓ **Personlig rådgivning undervejs** – via sms og mail
- ✓ **Fordelagtig pris på ekstra behandlinger** – hvis du har brug for mere end det planlagte
- ✓ **Benyt din sundhedsforsikring for refusion på ca. halvdelen af beløbet**

Pris

💰 **Samlet værdi:** 7.675 kr.

✨ **Din pris:** 6.500 kr. (Kan betales i rater á 1. gang: 2500 kr., 4. gang: 2000 kr. 7. gang: 2000 kr.)