

Hovedpine forløb B

– Til personer med langvarige kronisk spændingshovedpine, kronisk migræne, whiplash og følger efter hjernerystelse

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** – 80 minutter med sygehistorie, undersøgelse og fastsættelse af personlige mål
- ✓ **10 specialiserede behandlinger (å 40 min.)** – manuel behandling af muskler og nakkehvirvler, evt. kombineret med akupunktur
- ✓ **Cykel test for pulsintolerance** – her vurderer vi om du vil have gavn af et aerob træningsprogram og lægger et program for dig
- ✓ **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 læge eller neurolog** – hvis der er behov for medicinsk behandling
- ✓ **Personlig rådgivning undervejs** – via sms og mail
- ✓ **Benyt din sundhedsforsikring for refusion på ca. halvdelen af beløbet**

Pris

💰 **Samlet værdi:** 10.650 kr.

🌟 **Din pris:** 8.500 kr. (Kan betales i rater á 1. gang: 4000 kr., 5. gang: 2500 kr. 9. gang: 2000 kr.)