



MEDIMAR

– för din hälsa –

WORKSHOP

Välkommen på en workshop om ledhälsa!

Innehåll:

- Ledens anatomi
- Olika indelningar/typer av ledbesvär
- Genomgång av forskning som finns angående uppkomsten till ledbesvär, hur dom kan förebyggas samt vad du själv kan tänka på när dom redan har uppkommit
- Riskfaktorer för att utveckla ledbesvär: Ålder, kön, vikt, yrke, kost, arv och miljö
- Friskfaktorer: Rörlighet, styrka, ledkontroll, kost och motion

NÄR: Tisdag 25.3 kl. 18.30–20.00

VAR: Medimars träningsal

Workshopen leds av
företagsfysioterapeut Per-Åke
Henriksson



Anmälan och frågor

Anmälan senast 21.3 via
www.medimar.ax.

Begränsat antal platser och
först till kvarn gäller.

Frågor:

perake.henriksson@medimar.ax



018-14404



www.medimar.ax