

# Helse



## På god fod med løbesæsonen

■ **RANDERS:** Foråret er længe ventet af de aktive sportsfolk, der har snøret løbeskoene og står på spring for at begynde den aktive sæson udendørs. Men foråret betyder også, at fysioterapeuterne i Randers Fysioterapi & Træningscenter, ser mange flere sportsskader – skader der måske kunne være undgået.

Randers Fysioterapi & Træningscenter tager del i den landsdækkende kampagne, hvor mere end 250 fysioterapeuter landet over er gået sammen for at sætte fokus på den sunde fod. Med kampagnen 'Pas på foden' vil fysioterapeuterne gerne dele ud af deres viden om, hvordan man med en sund fod kan undgå en række skader og skavanker.

Mange af de skavanker og skader, som er almindelige hos sportsfolk og motionister, stammer nemlig fra foden. Efterhånden ved de fleste, at en god løbesko er vigtig, men endnu vigtigere er det, at den støtter foden på den rigtige måde.

"En forkert fodstilling ved høj belastning kan være årsag til smerter i fødder, knæ eller ryg, og det er der mange, der ikke ved. Vi vil gerne dele ud af vores viden om hvordan skader kan undgås, for der kan faktisk gøres noget



Kom til tema-aften med fokus på fødderne i Randers Fysioterapi og Træningscenter i Nordregrave på mandag. Arkivfoto.

ved disse problemer på en forholdsvis nem måde", siger fysioterapeut Mikael G Jørgensen, fra den lokale klinik, Randers Fysioterapi & træningscenter, Nordregrave 8-12, 8900 Randers.

### Føddernes svar på tandbøjlen

Et af de værktøjer, som de 250 fysioterapeuter er specialuddannede i, er en dansk udviklet specialsål, som tilpasses individuelt til den enkelte fod. SuperSole, som sålen kaldes, kan rette op på en forkert fodstilling og give bedre støddabsorbering.

SuperSole fungerer populært sagt som føddernes svar

på bøjlen til tænderne. Den kan rette de skævheder i kroppen, som skyldes en forkert fodstilling, og sålen bruges af mange professionelle sportsfolk, der udsætter deres fødder for stor belastning. Sålerne er dog ikke kun beregnet til sportsfolk, men kan bruges i mange forskellige sammenhænge ud over sport. De kan således også anvendes i dagligdagen, til børns fødder og de kan hjælpe diabetes- og gigtpatienter, som ofte har problemer med fødderne.

### Gratis tema-aften

Som led i kampagnen inviterer Randers Fysioterapi og

Træningscenter på en spændende og informativ aften - mandag den 8. marts fra kl. 19-21, i Nordregrave 8-12, 8900 Randers.

Her gives bud på hvordan fod, knæ og ryg problemer kan afhjælpes eller forebygges – både i dagligdagen og ved idræt. Der bliver også mulighed for at prøve de specielle Supersole-såler samt se føddernes bevægelser under en gang/løbeanalyse.

Tilmelding på telefon efter først til mølle princippet.

## Et år med tilskud til zoneterapi

■ **RANDERS:** Det første år med tilskud til zoneterapeutisk behandling fra Sygeforsikringen "danmark", udført af registrerede zoneterapeuter (RAB), er nu vel overstået.

Zoneterapeut Marianne Lyhne som driver klinikken Den Alternative i Vestergade, ser tilbage på året som er gået positivt.

"Al nyt er jo spændende og især, når det er noget man har kæmpet for i en del år. Jeg synes, at det første år har været meget positivt både set med behandler øjne men også hvad jeg har hørt fra mine klienter og hos medarbejderne ved Sygeforsikringen "danmark". Det er jo dejligt simpelt for mine klienter, som intet skal foretage sig med hensyn til tilskud da alting foregår elektronisk."

"Dog skal der være stillet en lægelig diagnose for at opnå tilskud men det er jo også derfor, klienterne ofte kommer til mig," tilføjer Marianne Lyhne.

Marianne Lyhne fortæller, at hun har brugt megen tid på at finde et system, så hun selv håndterer den elektroniske indberetning men samti-

dig give mulighed for, at klienterne selv kan gå ind og booke en tid hos Den Alternative.

"Det vigtigste i starten var selvfølgelig at få et system der kunne overføre alle data i forbindelse med indberetning til Sygeforsikringen "danmark" men jeg har også lagt meget vægt på at finde et system som også mine klienter nemt kan håndtere"

"Det betyder at mine klienter nu i ro og mag hjemmefra via min hjemmeside "www.den-alternative-randers.dk" online kan booke sig den tid der passer dem bedst. Dette gør at jeg kan tilbyde flere tider da jeg ikke længere skal indpasse "telefonid", tilføjer Marianne smilende.

På forårets medlemsmøder i Sygeforsikringen "danmark" vil tilskud til akupunktur, udført af alternative behandlere, tages op til diskussion. "Jeg håber naturligvis at det bliver vedtaget i løbet af 2010 da der er rigtig mange der også benytter sig af akupunktur og har opnået gode resultater," afslutter Marianne Lyhne, som er færdiguddannet som akupunktør til marts.

**EXTENSION SALON FRISTELSE**  
TIDSBESTILLING IKKE NØDVENDIG, LIGGER LIGE VED BUSTERMINALEN

Dame klip ..... 275 kr.  
Herre klip ..... 175 kr.  
Pensionist klip fra ..... 125 kr.

**BYENS BILLIGTE EXTENSION!**  
Tape on/off - Clip on/off - Hot Fusion

Trangstræde 5 st. th. . Tlf. 35105159  
[www.fristelse.com](http://www.fristelse.com)

**PERSONLIGE PROBLEMER?**

**Lars Serena**  
psykoterapeut PpD  
Gudenåcentret indg. 3,  
8940 Randers SV  
[www.psykoterapeut-ppd.dk](http://www.psykoterapeut-ppd.dk)

Første samtale gratis!  
✉ positiv@get2net.dk  
☎ 8641 0001



**MAORI MASSAGE**  
- en helkroppsmassage,  
der frigiver  
stress og spænding  
af enhver art.

Gavekort udstedes.

**Else Lindegaard – 86 461 461**  
Lohmannsgade 28 – 8870 Langå  
[www.maori-massage.dk](http://www.maori-massage.dk)




Jette Pia Tinna

**Salon Design**  
Nørrebrogade 5 - Randers  
86 43 81 90

Lyst til en ærlig snak om zoneterapi



En behandling, kr. 350,-  
Så har du svaret:  
• Hvad fejler du?  
• Hvad kan jeg gøre?  
• Hvad kan du selv gøre?  
• Og hvad bør du spise/drikke for at holde dig rask fremover?

**Zoneterapien v/Bent Linde**  
Tlf. 86 43 80 24 · Hildursvej 1, st. tv. - 8920 Randers NV  
-mere info: [www.bentlinde.dk](http://www.bentlinde.dk)

**Inspirationsaften for konfirmander**  
lørdag den 13. marts kl. 18

Trænger du til inspiration og og fornyelse til håropsætning og make-up?

Kom til en hyggelig aften hos Salon Diana og hent inspiration til dit konformationshår og din konfirmationsmake-up. Få råd og vejledning i, hvad der klæder netop dig....

HUSK! Alle vore produkter er økologiske - få bl.a. farvet dit hår med økologisk farve uden parabener og amoniak.

Pris kr. 50,- pr. pers. (inkl. forfriskninger)

Tilmeldning senest den 12. marts - tlf. 23 28 88 71 eller i salonen

**Salon Diana**  
Brødregade 26 · Randers · Tlf. 23 28 88 71

HUSK!  
Vi har miljøvenlige produkter



**HEALING-AFTEN**  
SLIP FRI FRA  
SYGDOM - ANGST - STRESS - DEPRESSION M.M.



**HEALING-AFTEN**  
m/Åndens Klinik  
den 11. marts kl. 19  
på Randers Bibliotek,  
Stemannsgade 2,  
Randers.

Hør ikke bare om overnaturlig helbredelse, men oplev det selv. Alle uanset tro, livsomstændigheder og alder er velkomne. Tilmelding unødvendig. Entré v/indgang 50 kr.  
Evt. info på tlf. 61774514 [www.Aandens-Klinik.dk](http://www.Aandens-Klinik.dk)

**ZONETERAPI**  
- for sundhed og velvære

Hjælper mod:  
\* Muskel- og ledsmerter \* Gigt \* Stress \* Migræne  
\* Kredsløbsproblemer \* Overgangsalder \* Depression  
\* Allergi \* Barnløshed \* Fordøjelsesproblemer m.m.

**Jeg tilbyder også øreakupunktur og smertebehandling med TNS**

**FODZONEN**  
v/ Aase Barslund -  
RAB-registreret zoneterapeut

**TLF. 30 55 60 44**  
Essenbækvej 1 - Assentoft  
Erik Menveds Plads 6 - Randers  
[aa.barslund@webspeed.dk](mailto:aa.barslund@webspeed.dk)

Tilskud fra Sygeforsikring danmark


