

FYSIOfix

Tag
din egen fysioterapeut
med hjem fra sygehuset!

SELVHJÆLPSFILM
med øvelser for brystkræftopererede
- Tørsleff-metoden -



Øvelser for brystkræftopererede
Kirsten Rosenlund Tørsleff
fysioterapeut



Filmen finder
du her:
www.fysioflix.com/tm

Tidlig indsats efter en brystkræftoperation er vigtig

enten du har fået en brystbevarende operation, en primær rekonstruktion, eller du har fået fjernet brystet. Denne film med øvelser og instruktion vil vejlede dig allerede fra den første dag. Følg programmet de fire første uger efter operationen. Øvelserne danner grundlag for videre træning og aktivitet.



*Øvelserne skal udføres
skånsomt og uden smerte.*

Tørsleff-metoden, med tilrettelagte øvelser tidligt i behandlingsforløbet, er en ny måde at træne på. Med instruktion af fysioterapeut, kan du være med til at reducere og forebygge funktionsproblemer, som kan opstå efter en brystkræftoperation.

Selvom der er gået en tid, efter du er blevet opereret, kan du fortsat have god gavn af disse øvelser.

Kirsten Rosenlund Tørsleff er fysioterapeut

og har 35 års erfaring med behandling af brystkræftopererede. Hun har deltaget i forskningsprojekter, og undersøgelser i Danmark. Hun er en eftertragtet foredragsholder og underviser på sygehuse og klinikker i hele Skandinavien. Kirsten har gennem alle disse år udviklet behandlingskonceptet, som filmen bygger på. Læs mere på www.kirstentoersleff.dk



I september 2013 skrev professor dr.med. Mogens Blichert-Toft til Kirsten: "Tak for din fantastiske indsats, som helt fra 1980/81, har sat sine tydelige spor i fagets udvikling gennem årtier. Du har i sandhed dannet skole, noget som er det største man kan opnå i fagligt henseende".



www.fysioflix.com/tm