



Ta med deg din egen fysioterapeut hjem fra sykehuset!

SELVHJELPSFILM
med øvelser for brystkreftopererte
- Tørsleff-metoden -

Tidlig innsats etter en brystkreftoperasjon er viktig enten du har fått en brystbevarende operasjon, en primær rekonstruksjon eller om du har fått fjernet brystet. Denne filmen med øvelser og instruksjon vil veilede deg allerede fra første dag. Følg programmet de fire første ukene etter operasjonen. Øvelsene danner grunnlag for videre trening og aktivitet.



*Øvelsene skal utføres
skånsomt og uten smerte.*

Tørsleff-metoden, med tilrettelagte øvelser tidlig i behandlingsforløpet, er en ny måte å trene på. Med instruksjon fra fysioterapeut, kan du være med på å redusere og forebygge funksjonsproblemer som kan oppstå etter en brystkreftoperasjon.

Selv om det har gått en tid siden du ble operert, kan du fortsatt ha god nytte av disse øvelsene.

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

Kirsten Rosenlund Tørsleff er fysioterapeut

og har 35 års klinisk erfaring med behandling av brystkreftopererte. Hun har deltatt i forskningsprosjekter og undersøkelser i Danmark. Hun er en ettertraktet foredragsholder og underviser på sykehus og klinikker i hele Skandinavia. Kirsten har i løpet av alle disse årene utviklet behandlingskonseptet som filmen bygger på. Les mer på www.kirstentoersleff.dk



I september 2013 skrev professor, dr.med, Mogens Blichert-Toft til Kirsten: "Takk for din fantastiske innsats, som helt fra 1980/81 har satt sine tydelige spor i fagets utvikling gjennom årtier. Du har i sannhet dannet skole, noe som er det største man kan oppnå i faglig henseende".