

Heggedal fysikalske

Eier og leder av Heggedal fysikalske; Kristin M. Sjo-Nilsen (42) er fysio- og manuellterapeut, med bred tilleggsutdanning og omfattende allsidig praksis. Hun åpnet i sept-2018. Bildet viser fronten i 1. etg, og gjennom vindene ser du resepsjonen til ventre og allsidige treningsapparater til høyre. Lokalet er på 250 m², og har bl.a 5 behandlingsrom. Nå har også Egil Einstabland (50) blitt med i teamet. Han er utdannet sykepleier, og jobbet 20 år på intensiven på Ullevål sykehus.

Så kom interessen for akupunktur og alternativ behandling. Med så mye plass ønsker Heggedal fysikalske flere med i teamet.



Kristin er tobarnsmor og gift med en Heggedøling, og bor i Heggedal. Kristin er manuell- og fysioterapeut, med bachelor grad fra Teesside University i England. I tillegg skaffet hun seg 2 mastergrader; en i idrettsfysioterapi og den andre i manuell terapi, fra University of Queensland. Dette har gitt henne uvanlig stor bredde i å behandle akutte og mer vedvarende plager.

Kristin har erfaring fra de fleste felt av fysioterapi på sykehus og i kommune, med tillegg av privat praksis siden 2002, og snart 18 års erfaring med allmenn fysioterapi. I denne perioden har hun både jobbet med og uten driftstilskudd/refusjonsordning.

Hun har eid, og stått for den daglige driften av to klinikker i Oslo-området, Den ene er Center Helse AS på Skøyen, og den andre er Kolbotn Trim og Fysioterapi. Her drev hun treningsstudio og gruppetrening i tillegg til vanlig fysioterapi-praksis.

Hun vet hva det innebærer å drive klinikk i privat praksis. I dag ser hun frem til å bygge opp et godt behandlings- og treningstilbud i Heggedal, sammen med gode erfarne kollegaer, slik Egil representerer med sine tilbud.

Kristin ble tildelt driftstilskudd og refusjonsordning i Asker kommune i jan-2015. Salget av tidligere klinikker, investerte hun i Heggedal fysikalske. Lokalet er tilpasset handikappede, har 5 behandlingsrom, og er velutstyrt, med flott utstyr til å trene hele kroppen.

Med hennes uvanlige brede utdanning og allsidig praksis, er hun godt rustet til å se våre fysioterapeutiske plager i en helhet. Og hun ser viktigheten av egentrening, for å fremme selvmestring. Hun har et tilbud om å fortsette egentrening med oppfølging, også etter at behandlingen er avsluttet. Her kan du fritt bruke treningsapparatene til en rimelig pris (kr 250/300 pr måned).

Hun ser spesielt verdien av dette, for pasienter med kroniske og sammensatte lidelser, eller stor fare for gjentakelse av overbelastninger. Treningstilbudet er for alle - velkommen.

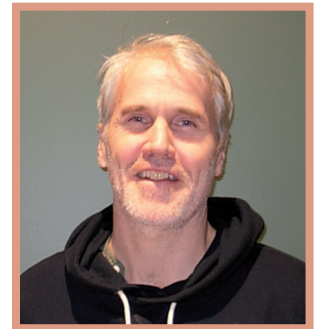
Kristin har gruppetrenerlisens, er CNP/sertifisert neurac instruktør, og er i tillegg utdannet Fysio-Pilates instruktør, og trives med å ha grupper, både som en del av behandlingen, ved forebygging, og for å bedre og opprettholde en best

mulig funksjon. Hun har hatt grupper for alle aldre, og ser den store nytten, både fysisk og psykisk. Hun legger opp til egentrening, som en del av behandlingstilbudet ved Heggedal fysikalske.



Egil tilbyr Massasjeterapi og klassisk akupunktur, gjerne som kombinasjonsbehandling. Folk oppsøker han når en eller flere smertetilstander gjør dagliglivet slitsomt. Vanligvis dreier dette seg om spenninger fra nakke og skuldre, rygg, hofte, kne - eller hodepine, men også for andre lidelser.

Mange plager er stressrelatert, og teknikkene både i massasjen og i akupunkturen er gode for dette. Dette jobber han med hver dag. Ved flere behandlinger gir han pakkeløsning, klippekort og kvantumsrabatt. Tilbudet er 30 min, 45 min og 60 min, og gratis 30 min for hver 5 behandling.



Egil er født i Asker, bor på Gullhella, gift og har to barn. Erfaring fra sykepleien har gitt han en god plattform for det som ble hans nye interesse og satsning; kinesisk medisin og akupunktur.

I 2003 han ferdig med 3-årig utdanning i akupunktur, som betyr den høyeste utdanning i dette faget i Norge. Det gir rett til medlemskap i Akupunkturforeningen.

I tusener av år har mennesker fått god hjelp av akupunktur. Kliniske studier viser at akupunktur kan hjelpe for bla luftveisplager, allergi, fordøyelsesplager, stress og søvnproblemer m.m. Behandlingen er ikke smertefull. Mange blir avslappet, og i harmoni i løpet av en behandling.

Medisinsk Massasje; Tui Na betegnes gjerne som asiatisk medisinsk massasje. Det er en dyp vevs-massasje med elementer fra klassisk massasje, kraniosakralterapi, akupressur, stretching m.m. Egil Har også ptaktisert på et sykehus i Kina.

Egil tar også i mot folk som unner seg en helhetlig massasje. Han og Kristin har et godt samarbeid. De støtter og bruker hverandre. Han gleder seg over at de begge to jobber i Heggedal.

**Åpningstider: 8 - 15.30 (fredag 8 - 14),
ellers etter avtale.
Mobil: 900 28 262
E-post: fysiosjo@gmail.com
Adresse: Trevaren 12 (Hjørnebygget)**

