

## Træn dig fra smerter

Oplever du smerter i led og muskler? Du kan muligvis forebygge eller behandle smerterne ved hjælp af målrettet træning. Appen "Injurymap" giver dig værktøjer og tilpassede planer, der giver dig muligheden for at arbejde med dine skavanker. Træningsprogrammerne i Injurymap er udviklet af danske speciallæger.

Appen er tilgængelig på Apple App Store og på Google Play. Injurymap er en abonnementsapp, hvor betaling kan afvikles månedligt (79 kr./måned) eller årligt (349 kr./år).



**Sundhedsmodul:** Fysisk sundhed

**Formål med initiativet:** At øge fysisk velvære og forebygge samt behandle led- og muskelsmerter.

**Beskrivelse af initiativet:** Individuel træning via "Injurymap"-appen.