

Jonathan Tang (16 år)

Jeg spiller badminton i Kolding BK og begyndte i midten af december 2010 et forløb med Peak Clinic, da jeg havde haft smerter i knæet, som viste sig at være et springerknæ. I de næste 3 måneder gik jeg til konsultationer cirka hver tiende dag for at følge op på udviklingen og sætte nye forbedrende tiltag i gang.

I gennem forløbet har jeg bl.a. været i infrarød sauna for at behandle knæet og optimere restitutionen og været på en regenerationskur, for at være klar til DM i starten af marts. Per har også uden for konsultationerne været behjælpelig med spørgsmål omkring skaden eller til de anviste øvelser.

Noget af det rigtig positive omkring behandlingen er, at den ikke bare er rettet mod hurtigt at komme tilbage på konkurrenceniveau, men også er forebyggende for fremtidige skader eller tilbagefald, og at den samtidig har fokuseret på at være præstationsfremmende.

Jeg går stadigvæk hos Peak Clinic for at følge op på springerknæet, men også for at opnå bedre sportslige resultater via forbedret restitution, der kan øge træningsmængden både i tid og intensitet.