

Kroniske muskel- og bløtdelssmerte - rehabilitering

Dagrehabilitering- Helse Sør- Øst

For hvem:

Tiltaket er for deg over 18 år med fibromyalgi, myofascielle smerter, langvarige nakkesmerter eller langvarige ryggsmarter.

Målsetting:

Målet er at rehabiliteringen skal bidra til best mulig funksjonsnivå og varig livsstilsendring for pasienten, samt økt deltakelse i arbeid og utdanning.

Innhold:

Ved oppstart vil din helse- og arbeidssituasjon kartlegges av lege, fysioterapeut og kontaktperson. Tiltaket videre består av funksjonsfremmende trening, veiledningssamtaler, grupper og undervisning. Vi har undervisning i blant annet mindfulness, kognitive teknikker, stressmestring, treningslære. Treningen varierer mellom trening etter individuelt tilpasset treningsprogram og ulike gruppetreninger. Rehabiliteringen gis i gruppe med individuell tilnærming der dette er nødvendig.

Varighet:

Rehabiliteringen gis som et dagtilbud på hverdager i inntil 4 uker med mulighet for ytterligere 4 ukers forlengelse. Hver dag består vanligvis av fysisk trening og en gruppe/undervisning, inntil 5 dager i uken.

Hvordan få tilbudet:

Sykehus kan henvise direkte til oss. Lege, manuellterapeut eller kiropraktor kan henvise via RKE. Helse Sør- Øst dekker tilbudet, du må kun betale gjeldende egenandel for helsetjenesten.



Idrettens Helsecenter

Norges Fotballforbund eier Idrettens Helsecenter. Fotballen, som frivillig organisasjon, ønsker gjennom Idrettens Helsecenter å ta et utvidet samfunnsansvar.

Flest mulig, lengst mulig og best mulig!

Kontaktinformasjon:

Postadr: Postboks 34

Bekkelagshøgda, 1109 Oslo

Besøksadresse: Ekebergveien 101, 1178 Oslo

Tlf: **987 02033**

Mail: kundesenter@idrettshelse.no

Hjemmeside: www.idrettshelse.no

Tett oppfølging i et tverrfagelig miljø