

# Active

## REHABKURSER



Välkomna till Active REHAB

Tel:031-919600

Adress Göteborg: Järntorgsgatan 8 (Järnhälsans lokaler. Vån 3)

Adress Landvetter: Milstensvägen 2 (Hälsans Hus lokaler)

[info@active-rehab.se](mailto:info@active-rehab.se)

# Active

## Artrosskola



### Innehåll:

Artrosskola enl BOA (Bättre omhändertagande av patienter med Artros)  
Artrosskolan vänder sig till personer med besvär från höft, knä och/eller hand och leds av sjukgymnast och arbetsterapeut. Målet är att öka livskvaliteten och den fysiska aktivitetsnivån och ge kunskap om hur man kan hantera sin sjukdom.

Artrosskolan innefattar en individuell bedömning hos sjukgymnast. Det följs av 3 teoritillfällen där innehållet är info om: vad är artros, riskfaktorer, tillgängliga behandlingar samt egenvårdstips.

**Tillfällen:** De två första tillfällena leds av sjukgymnast och tredje tillfället av arbetsterapeut. Efter teoritillfällena erbjuds man att under 6 veckor träna 2 ggr/v tillsammans med sjukgymnast och de övriga i gruppen. Uppföljning sker 3 månader och 12 månader efter första teoritillfället.

**Kursledare:** Leg. Sjukgymnast/Leg. Arbetsterapeut

**Kostnad:** 80 kr vid individuell bedömning och uppföljning. 50 kr vid gruppbehandling. Högkostnadsskydd gäller.

För mer information kontakta Sjukgymnast eller Arbetsterapeut

Välkomna till Active REHAB Tel:031-919600

# Active

## Basalkropps-kännedom



### **Innehåll:**

- Hitta det mest funktionella sättet att använda Din kropp på.
- Bli mer medveten om vanor, kroppshållning samt spänningar i kroppen.
- Finna ett flöde mellan andning och muskelaktivitet.

**Metod:** Behandlingen utförs genom enkla rörelseövningar, både i stående, sittande och liggande position. Rörelserna är anpassade efter människans anatomiska förutsättningar och rörelsemönster och syftar till att locka fram det mest optimala, grundläggande och funktionella sättet att använda kroppen. Förutom rörelseövningarna ingår även utrymme för reflektion vilket ger ytterligare möjlighet till att medvetandegöra upplevelser från övandet.

**Kursledare:** Leg. Sjukgymnast

### **Tillfällen:**

1 gång/veckan under 6 veckor. Stängd grupp. Personer kan ej börja löpande.

**Kostnad:** 80 kr vid individuell bedömning och uppföljning. 50 kr vid gruppbehandling. Högkostnadsskydd gäller.

För mer information kontakta Sjukgymnast eller Arbetsterapeut.

**Välkomna till Active REHAB Tel:031-919600**

# Active

Fysiogrupp bassäng

Endast i Landvetter



## Innehåll:

Ledarledd bassänggrupp med musik. Fokus på lugna kontrollerade övningar för hela kroppen men även med konditionsinslag. En gruppträning som är ett mellanting mellan individuell träning i bassäng och friskvårdsträning i bassäng.

## Kursledare:

Leg. Sjukgymnast/Leg Arbetsterapeut

## Tillfällen:

10 gånger.

**Kostnad:** 80 kr vid individuell bedömning och uppföljning. 50 kr vid gruppbehandling. Högkostnadsskydd gäller.

För mer information kontakta Sjukgymnast eller Arbetsterapeut.

**Välkomna till Active REHAB Tel:031-919600**

# Active

Gravidgrupp bassäng

Endast i Landvetter



**Innehåll:**

Ledarledd bassänggrupp med musik. Fokus på aktivering och träning av djup stabiliserande bålmuskulatur, anpassade övningar för gravida.

**Kursledare:**

Leg. Sjukgymnast/Leg Arbetsterapeut

**Tillfällen:**

Löpande grupp.

**Kostnad:**

80 kr vid individuell bedömning och uppföljning. 50 kr vid gruppbehandling. Högkostnadsskydd gäller.

För mer information kontakta Sjukgymnast eller Arbetsterapeut.

**Välkomna till Active REHAB Tel:031-919600**

# Active

## Medicinsk Yoga



### **Innehåll:**

Medicinsk yoga, eller MediYoga, är en yogaform som är till för att hjälpa människor med små som stora besvär, det är en mjuk och skön yogaform som även kan utföras sittande på stol. Sedan ett par år tillbaka finns den Medicinska yogan på flera sjukhus och i primärvård i Sverige, och erbjuds nu också som behandling hos oss på Active rehab.

Mediyogan innefattar många olika pass och meditationer som kan användas för rehabilitering för grupper med olika behov. Exempelvis vid utbrändhet, olika former av ryggproblem, hjärtproblem, sömnstörningar, migrän m.fl. Fysiska övningar och ställningar kombineras med andnings- och koncentrationstekniker, korta enkla yogapass och meditationer i syfte att som helhet skapa specifika terapeutiska effekter och utifrån yogans grund verka för en djup, direkt och energimässig balans på alla plan. Att kunna släppa kontrollen och glömma all den stress som hela tiden omger oss i våra liv.

Det som gör mediyoga unikt är att denna yogaform är utvecklad för att vara terapeutisk och det finns forskning som tydligt visar att mediyogan fungerar. Alla instruktörer har också grundläggande medicinsk kunskap. Mediyogan är en metod som utan några egentliga kontraindikationer fungerar tillsammans med den vanliga hälso- och sjukvården.

**Tillfällen:** 9 tillfällen. 60 minuter/tillfälle.

**Målgrupp:** För att delta i vår medicinska yoga behöver du först boka tid för en individuell bedömning hos våra sjukgymnaster eller arbetsterapeuter, går du redan på behandling hos oss så fråga din sjukgymnast/arbetsterapeut för mer information.

**Kursledare:** Leg. Arbetsterapeut

**Kostnad:** 80 kr vid individuell bedömning och uppföljning. 50 kr vid gruppbehandling. Högstkostnadskydd gäller.

För mer information kontakta Sjukgymnast eller Arbetsterapeut.

**Välkomna till Active REHAB Tel:031-919600**

# Active

## Bålstabilitetsgrupp



### Innehåll:

Grundläggande teoretisk information/utbildning i bålens anatomi och funktioner samt nyttan med en god bålstabilitet. Praktiska övningar för aktivering av djup, stabiliserande bålmuskulatur (isolerat och tillsammans med övrig bålmuskulatur) samt exempel på grundläggande träningsövningar/träningsupplägg för att stärka bålmuskulaturen.

Detta är ett komplement till det individuella program patienten får av sin sjukgymnast, där patienten får chansen att lägga mer fokus på grundläggande/kvalitet i teknik.

### Tillfällen:

5 gånger

### Målgrupp:

Framförallt personer med ryggproblematik/hållningsproblematik.

**Kursledare:** Leg. Sjukgymnast/Leg. Arbetsterapeut

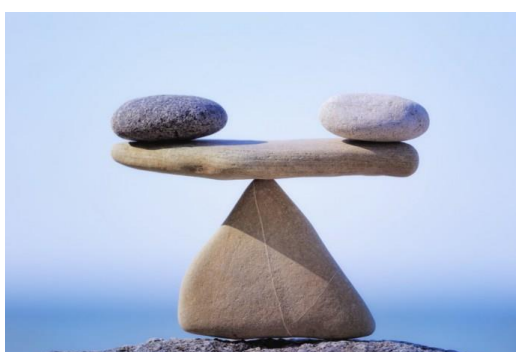
**Kostnad:** 80 kr vid individuell bedömning och uppföljning. 50 kr vid gruppbehandling. Högkostnadsskydd gäller.

För mer information kontakta Sjukgymnast eller Arbetsterapeut.

**Välkomna till Active REHAB Tel:031-919600**

# Active

## Stress- och smärthantering Balans i vardagen



### Innehåll:

Denna grupp vänder sig till personer som av olika skäl upplever stress och/eller kronisk smärta. Kursen innefattar både teori och praktiska övningar i syfte att ge kunskap, förståelse och redskap att hantera din problematik. Hitta en balans i vardagen som främjar hälsa nu och på lång sikt.

- Teori kring vad är stress? Vad är smärta?
- Samtal om vardagsbalans, metoder för att hitta balans mellan aktivitet och vila?
- Basal kroppskännedom

### Kursledare:

Leg. Sjukgymnast/Leg. Arbetsterapeut

### Tillfällen:

2 gånger/vecka under 4 veckor. Stängd grupp, personer kan ej börja löpande

**Kostnad:** 80 kr vid individuell bedömning och uppföljning. 50 kr vid gruppbehandling. Högkostnadsskydd gäller.

För mer information kontakta Sjukgymnast eller Arbetsterapeut.  
**Välkomna till Active REHAB Tel:031-919600**