

Gruppeforløb ved fysioterapeut

Ved gruppeforløbet hos fysioterapeut deltager du i en gruppe med andre patienter, der har en funktionel lidelse. Formålet med forløbet er at støtte dig i at genskabe eller vedligeholde dit funktionsniveau ved hjælp af fokus på at optræne og understøtte dine kompetencer til at deltage og være aktiv i dit liv.

Behandlingens indhold

Under forløbet arbejder vi med følgende:

- Gradueret aktivitet med tilpasning og øgning af øvelser, bevægelser og aktiviteter
- Fokus på at opnå stabilitet i dit aktivitetsniveau og at skabe en hensigtsmæssig balance mellem aktivitet og hvile
- vejtræknings-, afspændings- og opmærksomhedsøvelser.

I forløbet vil der være hjemmearbejde i form af mindre opgaver og øvelser.

Praktiske oplysninger

Tid

Et typisk gruppeforløb ved fysioterapeut forløber over 10 uger med 2 ugentlige fremmødedage.

Sted

Center for Funktionelle Lidelser, Havrevangen 1, 4. sal, 9000 Aalborg.

Forberedelser

Vi anbefaler, at du til gruppeforløbet ved fysioterapeut klæder dig i behageligt tøj, som du er godt tilpas i og kan bevæge dig i. Der er ikke omklædningsfaciliteter på centeret.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Center for Funktionelle Lidelser

Tlf. 97 66 39 99

Vi træffes bedst: Mandag – torsdag 8.00 – 15.00

Fredag 9.30 – 12.00