



# 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:

- Graderet 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
- vejrtræknings-, 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.



### Kontakt

#### Center for Funktionelle Lidelser

Tlf. 97 66 39 99

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag 8.00-15.00

Fredag 09.30-12.00