

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

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

Active

Cykel & Styrka

Obs! Endast i Landvetter



Innehåll: Ledarlett cykelpass med musik. Därefter stationsträning med övningar som fokuserar på träning av knä, höft- och bålmskulatur. Övningar är anpassade så att alla kan utföra dem med varierande svårighetsgrad.

Kursledare: Leg. Sjukgymnast

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

Active

Fysiogrupp bassäng

OBS! 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

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

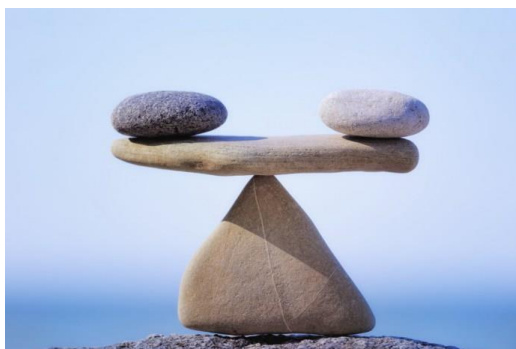
Kostnad: 80 kr vid individuell bedömning och uppföljning. 50 kr vid gruppbehandling. Högstkostnadskydd gäller.

För mer information kontakta Sjukgymnast eller Arbetsterapeut.

Välkomna till Active REHAB

Active

Stresshantering & Balans i vardagen



Innehåll:

Kursen vänder sig till personer som av olika skäl upplevt långvarig stress och svårt att hantera vardagen/arbete. Stress kan framkalla många olika symtom som trötthet/utmattning, huvudvärk, koncentrationssvårigheter, minnessvårigheter, fysisk och emotionell smärta. Kursen syftar till att ge kunskap, förståelse och verktyg för att hantera dina upplevda hinder.

Kursen varvas med både teori och praktiska övningar som:

- Vad är stress och hur uttrycker den sig? Hur kan jag hitta en bättre balans/strategi för att få mer energi? Samtal och diskussioner mellan deltagare och terapeut.
- Avspännings- och avslappningsövningar.

Kursledare:

Leg. Arbetsterapeut.

Tillfällen:

2 gånger /vecka under 4 veckor. Stängd grupp, personer kan ej börja löpande. Grupperna startar när vi har fulla grupper.

Kostnad:

80 kr vid individuell bedömning och uppföljning. 50 kr under grupptillfällena. Högkostnadsskydd gäller.

För mer information kontakta Sjukgymnast eller Arbetsterapeut.

Välkomna till Active REHAB