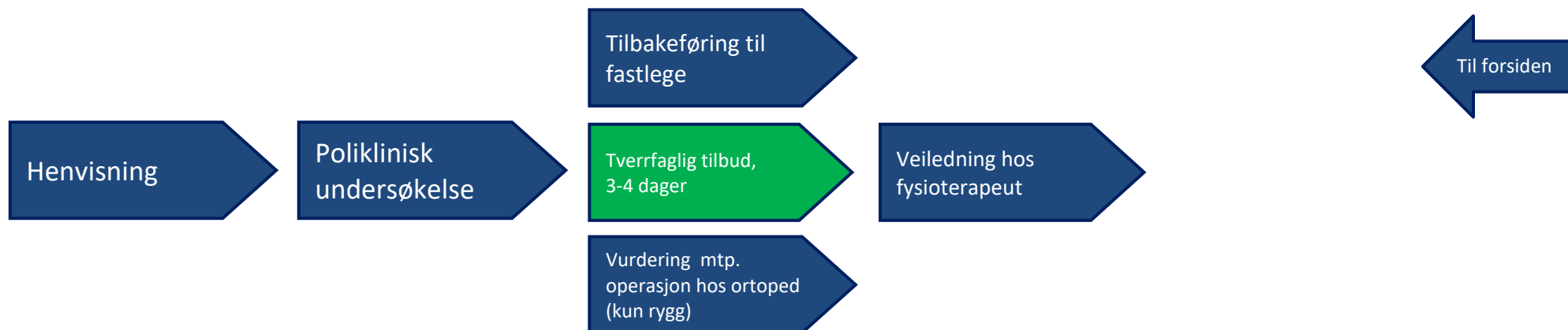


Behandlingslinje rygg og nakke – poliklinisk rehabilitering

Ved Enhet for fysikalsk medisin og forebygging, Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering (AFR)



RYGG/NAKKE TILBUDET

Undervisning og aktivitet i gruppe:

Tilbudet består av 3 dager med undervisning og aktivitet samt individuell veiledning av fysioterapeut.

Tilbudet ledes av fysioterapeut og psykolog, og er basert på [kognitiv tilnærming](#). Fysioterapeut har undervisning i [ryggen / nakkens anatomi](#) og [smertemekanismer](#) med vekt på ufarliggjøring og oppmuntring til fysisk aktivitet. Psykologen har fokus på smerteopplevelsen og smertemestring. Tilbudet innebærer også utprøving og veiledning av aktiviteter som tøyingsøvelser, gange/tur og avspenning både i undervisningsrom, treningssal og ute. Alt tilrettelegges underveis i opplegget for den enkelte pasient ifht. funksjon- og mestringsevne, og det oppfordres til å prøve ut tiltak på egenhånd i dagene mellom oppmøtene.

Timeplan for gruppetilbudet:

DAG 1	DAG 2	DAG 3
08:45 Registrering	08:45 Registrering	08:45 Registrering
09:00-11:30 Undervisning med fysioterapeuter	09:00-10:00 Undervisning med psykolog	09:00-10:00 Undervisning med fysioterapeuter
	10:00-11:00 Undervisning med fysioterapeuter	10:00-11:30 Aktivitet ute og i sal med fysioterapeuter
11:30-12:30 Tur utendørs med fysioterapeuter	11:00-12:15 Øvelser og avspenning i sal med fysioterapeuter	