

# Bekkenleddsplager

## Aktivitetstilbud

- Trening i varmtvass-basseng
- Tilpassa variert trening inne og ute
- Avspenning
- Bevisstgjering kring daglegdagse aktivitetar

## Undervisning og dialoggruppe

- Bekkenet sin anatomi og funksjon
- Smertemeistring
- Kognitiv metode
- Treningslære
- Sunt kosthald
- Søvn
- Stress
- Sjølvbilete
- Energiøkonomisering

## Målgruppe

Kvinner med langvarige bekkenleddsplager etter svangerskap. Tilbodet er landsdekkande.

## Organisering

Tilbodet er døgnbasert og går over 4 veker. Deltakarane får oppfølging av eit tverrfagleg team sett saman av fysioterapeut, ergoterapeut, sjukepleiar, dietist, idrettspedagog, psykolog og lege.

Ved behov kan vi kople inn arbeidskonsulent.

## Hovudmål

Auke kunnskap, bevisstheit og meistring kring eigen situasjon, både fysisk, psykisk og sosialt.



## Innhald

Fokuset er å lære grunnprinsipp kring hensiktsmessige bevegelsesmønster i kvardagen, avspenning og tilpassa trening.

## Søknad

Fastlege eller legespesialist kan søkje til:

**ReHR Henvisingmottak Midt-Norge,  
Sykehuset Levanger, Kirkegata 2,  
7600 Levanger**

## Kontaktpersonar

Ynskjer du meir informasjon om tilbodet kan du kontakte: teamleiar Sara Grønningsæter, tlf 70258363, eller inntakskontoret på Muritunet, tlf 70258400.