

Med hundratals mottagningar runt om i Västra Götaland är hjälpen inte långt borta. För oss är din hälsa den enda vinsten – **narhalsan.se**

Närhälsan Trollhättan rehabmottagning

Adress: Gärdhemsvägen 1, 461 33 Trollhättan

Anmälan görs på telefon: 010-441 69 50

[Narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning](https://narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning)



Följ vår verksamhet på Facebook:
Närhälsan Trollhättan rehabmottagning



Avspänningsgrupp

Progressiv avspänning

Avspänningsträning

För många människor är bristen på avkoppling, vila och sömn något som påverkar hälsan negativt. En vanlig orsak till att det exempelvis är svårt att slappna av är att tankarna går på högvarv eller att man oroar sig för något.

Progressiv avspänning

Progressiv (gradvis) avspänning tränar din medvetenhet kring dina muskelspänningar. Du lär dig känna skillnaden mellan en spänd och avspänd muskel och på så sätt kan du uppnå en optimal muskelanvändning. Denna metod lämpar sig för dig som har värk, där avspänningsträningen kan hjälpa dig att påverka din smärtupplevelse. Om du har ont på grund av spänningar och/eller har stress- och ångestproblematik kan den progressiva avspänningen träna din förmåga att slappna av.

Följsamhet

Avspänning är en träning och en viktig faktor är din egen motivation och att tillämpa det du lär dig i vardagen. En god följsamhet rekommenderas för att känna av effekten.



Fakta om kursen

Upplägg

Möjlighet finns att delta upp till 10 tillfällen. Varje tillfälle är 60 minuter och innehåller en praktisk avspänningsträning som avslutas med möjlighet för reflektion och diskussion.

Det är viktigt att komma i god tid till varje tillfälle! Anmäl dig i receptionen eller via självcheckningen innan besöket. Vi startar på angiven tid och när dörren är stängd är det inte längre möjligt att ansluta sent.

Medverkande

Avspänningsgrupperna leds av en legitimerad fysioterapeut.

Anmälan

Du behöver ingen remiss för att komma till avspänningen. Kontakta Närhälsan Trollhättan Rehabmottagning för mer information. Du kan få både fysiska och digitala besök.

Kostnad

Avspänningskursen är en sjukvårdande behandling som ingår i högkostnadsskyddet. Frikort gäller. Lämna återbud om du inte kan komma vid bokat tillfälle, senast dagen innan. Uteblivet besök/sent återbud debiteras.