

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



Basal kroppskännedom

För dig med smärta, spännings- eller stressproblematik

Basal kroppskännedom

Vad innebär basal kroppskännedom?

Basal Kroppskännedom (BK) är en behandlingsmetod där man arbetar med både kroppsliga och själsliga aspekter som syftar till att medvetandegöra hur den egna kroppen används. Behandlingen utförs genom enkla rörelseövningar som går ut på att förbättra balans, hållning och koordination samt att lära sig avspänning och att använda kroppen på ett mer ekonomiskt sätt.

Syftet i BK är att stärka förmågan till medveten närvaro (mental närvaro) – att vara ”här och nu”. Det övas både i stillhet och tillsammans med de strukturerade rörelseövningarna. Behandlingen har visat god effekt vid exempelvis långvarig smärta, stressrelaterade besvär och olika psykiska symtom som ångest, oro och nedstämdhet. Metoden passar för ett stort antal människor med olika förutsättningar och behov, oavsett om målet är att återställa, bibehålla eller förbättra god hälsa.

Vid gruppbehandling övar var och en utifrån de egna förutsättningarna samtidigt som man får möjlighet till gemenskap med andra gruppdeltagare. Det är viktigt att du är närvarande i det du gör och tillåter dig att känna det du känner i varje övning. BK är en långsiktig process även om vissa rörelseövningar kan visa snabbt resultat. En viktig faktor för att uppnå full effekt av behandlingen är din egen motivation och att tillämpa det du lärt dig i vardagen.

Fakta om kursen

Upplägg

Träning i grupp en gång i veckan med möjlighet att delta tio gånger. Varje tillfälle omfattar 60 minuter. Gruppen leds av legitimerad sjukgymnast/fysioterapeut.

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.

Målgrupp

Personer med smärta, spännings- eller stressproblematik.

Anmälan

Du behöver ingen remiss för att delta. Kontakta Närhälsan Trollhättan rehabmottagning för mer information.

Kostnad

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

