

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

Webbsida: narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning

Telefon: 010-441 69 50

E-post: narhalsan.rehab.trollhattan@vgregion.se

Bokning

Fritt vårdval; vilket innebär att det är patientens fria val av rehab som gäller oavsett vilken vårdcentral patienten är listad på. *Ingen remiss behövs*. Tid för bedömning inom tre dagar. Bokas via receptionen eller via Mina vårdkontakter.

Kostnad; enligt avgiftshandboken. Frikort gäller!
Gratis för alla under 20 år och över 85 år. Alla besök ingår i
högkostnadsskyddet.



Följ vår verksamhet på Facebook:
Närhälsan Trollhättan rehabmottagning



Fysioterapi

För en god hälsa under och efter graviditet

Under graviditet

Under graviditeten genomgår kroppen stora fysiologiska förändringar. Mer än hälften av alla gravida kvinnor upplever någon gång smärta från ländrygg eller bäckenleder. Genom tidig information, vägledning och fysisk aktivitet kan många besvär lindras eller förebyggas.

Efter förlossning

Kvarvarande graviditetsrelaterade rygg – och/ eller bäckenbesvär brukar försvinna för de flesta strax efter barnets födelse. Om besvären inte klingat av efter ca två månader kan det vara bra att kontakta en fysioterapeut.

Bäckenbotten

I samband med en graviditet försvagas din bäckenbottenmuskulatur och blir uttänjd på ett sätt som kan liknas vid en idrottsskada. Bäckenbottenträning under och efter graviditet kan t.ex. förebygga och behandla urinläckage.

Fysioterapi under och efter graviditet

En fysioterapeut kan hjälpa dig med:

- ökad kunskap om hur du själv kan påverka dina besvär, din hälsa och ditt välmående
- ergonomisk rådgivning
- stöttning med fysisk aktivitet och träning
- bedömning och behandling av bäckenbottenrelaterade besvär t.ex. läckage eller smärta
- smärtlindring
- hjälpmedel vid behov
- psykisk ohälsa

Bokning

Du behöver ingen remiss för att boka ett besök hos en sjukgymnast/fysioterapeut. Kontakta Närhälsan Trollhättan rehabmottagning för att få en tid.

Ange vilka besvär du söker för, till exempel: *smärta i rygg/bäcken efter graviditet och/eller bäckenbottenbesvär efter graviditet*. Vi bokar in dig till en fysioterapeut/sjukgymnast som jobbar med graviditetsrelaterade besvär. Du kan få både fysiska och digitala besök.

Kostnad

Fysioterapi 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.

