

Närhälsan

Närhälsan Angered rehabmottagning



Ungdomsmottagningen Angered



Kurs för dig mellan 18 - 24 år med vulvasmärta

Om kursen

Syftet med kursen är att ge dig ökad kunskap om vulvasmärta samt verktyg att hantera och påverka smärtan. Vi träffas 7 torsdagar där varje tillfälle är 1,5 timma. Det ingår både teori och praktiska övningar. Det praktiska övandet innebär bland annat kroppsmedvetandeträning, spänningsreglering, andnings- och avspänningsträning.

Vi går igenom följande teman:

13/3 - Introduktion och information om vulvasmärta

27/3 - Muskelspänningar och smärtläsfysiologi

10/4 - Smärthantering

24/4 - Levnadsvanor – stress, sömn och träning

8/5 - Lust och njutning – vad är lust, vad påverkar lusten

22/5 - Teambehandling

5/6 - Frågor och samtal

Tid

Varannan torsdag **16:30 – 18:00**

Start vecka 11

Plats

Närhälsan Angered rehabmottagning

Triörgatan 2, 424 65 Angered

Deltagare

Max 10 personer, leds av leg. fysioterapeut och leg. barnmorska

Kostnad

Kostnadsfritt för dig upp till 20 år, annars 50 kronor per tillfälle. Frikort gäller. Uteblivet besök debiteras.

Anmäl frånvaro minst 24 timmar innan besöket till receptionen via telefon: 031-7478600



Närhälsan Angered rehabmottagning
& Ungdomsmottagningen Angered



Närhälsan

