



Smärtskola

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:

- 11/9 - Introduktion & information om vulvasmärta/smärta vid sex
- 25/9 - Muskelspänningar & smärtfysiologi
- 9/10 - Smärthantering
- 23/10 - Levnadsvanor – stress, sömn & träning
- 6/11 - Lust & njutning – vad är lust, vad påverkar lusten
- 20/11 - Teambehandling
- 4/12 - Frågor & samtal

Tid

Varannan torsdag 16:30 – 18:00

Start vecka 37

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



Närhälsan Angered rehabmottagning



Ungdomsmottagningen Angered