



Smärtskola

Kurs för dig mellan 18 - 24 år med vulvasmärta

Var: Angered rehabmottagning, Triörgatan 2, och gång 2 och 4
Digitalt via Närhälsan Online

När: Start 26 februari, 7 gånger Varannan torsdag 16:30 – 18:00

Anmälan via telefon: 031-7478600 eller [Angered Ungdomsmottagning](#)

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:

- Del 1 26/2 - Introduktion & information om vulvasmärta/smärta vid sex
- Del 2 12/3 DIGITALT - Muskelspänningar & smärtfysiologi
- Del 3 26/3 - Smärthantering
- Del 4 9/4 - Levnadsvanor – stress, sömn & träning
- Del 5 23/4 DIGITALT - Lust & njutning
- Del 6 7/5 - Teambehandling
- Del 7 21/5 - Frågor & samtal

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