

Bäckenskola

Gruppens innehåll

Smärtskola för dig med långvarig smärta och/eller annan dysfunktion i bäcken och/eller bäckenbotten. Bäckenskolan innehåller genomgång av bäckenets och bäckenbottens anatomi och funktion, utbildning om olika smärtmekanismer (akut och långvarig smärta) och olika verktyg för smärthantering.

Syftet

Du som patient ska få kunskap och ökad förståelse för dina besvär och nya verktyg att använda i din rehabilitering. Du får även tillfälle att träffa andra i liknande situation.

Praktisk information

5 tillfällen 1 h/ gång Digitalt.

Vid intresse maila elin@mejakvinnohalsa.se

Välkommen!

Fysioterapeut Elin Eriksson

Fysioterapeut Emma Regberg