

Vulvaskola

Gruppens innehåll

Vulvaskolan är för dig med underlivssmärta, vestibulit/vulvodyni, vaginism och spänningsrelaterad smärta.

Vi kommer att prata om förklaringsmodeller till olika typer av vulvasmärta, bäckenbottens anatomi och funktion och sexuell hälsa. Vi fördjupar oss i smärtans olika mekanismer och hur man kan jobba med att förändra smärtan genom olika fysioterapeutiska metoder. Gruppen innehåller utbildning, genomgång av olika hjälpmedel och praktiskt övning, t. ex generell och specifik avspänning för bäckenbotten. Under ett av vulvaskolans tillfällen kommer Mejas psykolog Bozena och pratar om psykologiska aspekter gällande relationer, samliv och sexualitet.

Syftet

Syftet är att ge dig en ökad kunskap och fler hanteringsstrategier för dina besvär och förhoppningsvis bidra till förändring. Du får även en möjlighet att träffa andra med liknande besvär.

Praktisk Information

5 tillfällen, 1 h/ gång.

Fysiska träffar: Vi kommer att hålla till i grupprummet, du behöver inte ha träningskläder.

Vid intresse maila elin@mejakvinnohalsa.se

Välkommen!

Fysioterapeut Elin Eriksson, specialist smärta

Fysioterapeut Emma Regberg, specialist gynekologi