

Vulvaskola

Gruppens innehåll

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

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 och reflektion, genomgång av olika hjälpmedel och praktiskt övning, t. ex generell och specifik avspänning för bäckenbotten samt medveten närvaro. Under ett av vulvaskolans tillfällen kommer Mejas psykolog 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. Om du är i behov kan du boka fortsatt enskild fysioterapi hos oss efter gruppens avslut.

Praktisk information

Vi träffas under 5 veckor, ett tillfälle (en timme) varje vecka. Vi kommer att hålla till i grupprummet, du behöver inte ha träningskläder.

Patientavgift 250 kr, högkostnadsskydd och frikort gäller.

Anmäl intresse till elin@mejakvinnohalsa.se

För vårdgivare: Remiss skickas via TC till Meja Kvinnohälsa - Elin Eriksson. Ange gärna i remissen att patienten önskar delta i vulvaskolan.

Välkommen!

Meja Kvinnohälsa

Munkforsplan 33, Farsta Centrum