

## Hantera din smärta för en bättre vardag

Lever du med smärta i rygg, axlar eller nacke och har svårt att orka med vardagen? Vi på Primärvårdsrehab Mölndal/Lindome ger dig verktyg för att må bättre - långsiktigt.

Nu drar vi igång gruppbehandling för dig med smärta i rygg, axlar eller nacke. Här blir du stöttad – men också utmanad – att träna för vardagen. För livet.

Vårt multimodala rehabiliterings-team som består av arbetsterapeut, fysioterapeut och psykolog samarbetar med din vårdcentralsläkare. Och tillsammans med dig hittar vi redskap för att hantera din smärta.

Rehabiliteringen består av två halvdagars gruppbehandlingar per vecka under sex veckor. Men också en och annan hemuppgift. Målet är att du ska kunna återgå, eller fortsätta gå, till jobbet och ha ett aktivt liv.

Här är några exempel på behandlingar som ingår i programmet:

- Ergonomisk genomgång
- Skonsam träning
- Föreläsning och övningar i att hantera tankar och känslor kring smärta
- Smärtföreläsning
- Gruppbehandling i vardagsbalansmetoden
- Mindfulness

### Intresserad?

För att kunna delta behöver du en remiss från din vårdcentralsläkare som gör bedömningen om du är kvalificerad för den här formen av rehabilitering. En tidig insats spelar roll.

### Kontakta oss

031-350 11 11 (kl 7.30–15.30)  
pvr.molndal@brackediakoni.se

### Här hittar du oss

Argongatan 2, Mölndal  
– mittemot AstraZeneca

Du hittar oss också på:  
[www.brackediakoni.se/pvr-molndal](http://www.brackediakoni.se/pvr-molndal)

Klicka på "Långvarig smärta" för att läsa mer.

[www.facebook.com/primarvardsrehabmolndallindome](http://www.facebook.com/primarvardsrehabmolndallindome)

Bräcke diakoni  
Primärvårdsrehab  
Mölndal/Lindome  
Box 75  
431 21 Mölndal

Primärvårdsrehab Mölndal/Lindome

Bräcke  
diakoni

