



Smärthantering i grupp - Kursen "Motvärka Värken!"

Värk och smärta står för ca en tredjedel av alla sjukskrivningar i Sverige idag. En förebyggande åtgärd för medarbetare i riskzonen för sjukskrivning kan vara att få hjälp med rätt träning och kunskap om smärta och värk.

Tecken på att smärtan börjar bli övermäktig är dålig sömn, svårt att koncentrera sig, nedstämd och irriterad. Det kan också visa sig som trötthet och frånvaro från jobbet och överkonsumtion av värktabletter. Evidens finns för att åtgärder ur flera perspektiv behövs för att hjälpa vid smärta och värk.

VAD INNEBÄR DEN HÄR KURSEN?

Kursen innehåller träning med fysioterapeut, individuellt träningsprogram utifrån den aktuella smärtbilden, avspänningsträning, teori runt smärta, varför det gör ont och hur man kan hantera det, samt sambandet mellan stress och smärta.

VARFÖR "MOTVÄRKA VÄRKEN!"?

Erfarenheterna visar att smärta är sällan något vi talar om. Vi tar våra värktabletter och går till jobbet, och är hemma lite extra ibland för att klara nästa veckas arbete. Men det finns kunskap om hur man kan hantera sin värk och på så sätt få bättre livskvalitet och vara mer på jobbet. förändringsarbeten.

NÄR "MOTVÄRKA VÄRKEN!"?

När Din medarbetare är ofta korttidsfrånvarande p g a värk i rörelseapparaten: axlar, nacke, rygg, ben, knän och fötter, leder kan få hjälp. Kursen innebär eget arbete för deltagaren så grundläggande motivation till det bör finnas.

KOMPLETTERA MED ANDRA TJÄNSTER FÖR ÖKAD KUNDNYTTA

Komplettera gärna med arbetsplatsbesök med ergonomifokus, rörelseanalys eller stödsamtal hos beteendevetare vid behov.

FAKTA

Utförs av: Fysioterapeut/ergonom

Omfattning: 4 x 3 tim

Pris: 2 575 kr/person. Observera att bidrag för halva kostnaden kan sökas hos Försäkringskassan.

Frågor: info@enkopingshalsan.se

Beställning: Via länk på Håboln.

