

Re:act Rehabs smärtrehabilitering

Vår smärtrehabilitering bygger på både forskning och klinisk evidens. Syftet med smärtrehabiliteringen är att lägga grunden till ett nytt sätt att hantera smärtan och alla de negativa konsekvenser som den för med sig i ditt liv. Det är viktigt att förstå att det inte alltid är möjligt att bli av med alla symtom vid långvarigt smärtsyndrom, men med en kombination av åtgärder kan man få en lindring av symtom för att få en bättre livskvalitet och en mer hanterbar funktion. Att du som patient blir delaktig i din rehabilitering är betydelsefullt för prognosen.

Innehåll

Följande moment ingår:

- Öka din kunskap om smärta och smärtfysiologi
- Verktyg för att inte låta smärtan styra ditt liv
- Motverka rörelserädsla
- Avslappning – och avspänningsträning
- Anpassad fysisk aktivitet
- Hantering av påfrestande tankar.
- Acceptansstrategier
- Mindfulness
- Aktivitets-balansering
- Medicinsk yoga
- Stöd av rehabkoordinator

Omfattning och längd

Vår ordinarie smärtrehabilitering pågår under 14 veckor med 3-4 träffar per vecka på mottagningen. Utöver det behöver du avsätta en del tid för de hemuppgifter som delas ut varje vecka.

En del patienter är helt eller delvis sjukskrivna under rehabiliteringsprogrammet, medan en del arbetar samtidigt som de går hos oss. I sådana fall har de så kallad förebyggande sjukpenning för att kunna delta i rehabiliteringen. Det är vår läkare som utifrån din situation fattar beslut om lämplig sjukskrivningsgrad alternativt om förebyggande sjukpenning för dig under rehabiliteringen hos oss.

Smärtrehabiliteringen sker i grupp. Att träffa andra som också plågas av långvarig smärta brukar inge både känslor av trygghet och validering.

Kortare individuella rehabprogram

I vissa fall utformar vi individuella smärtrehabiliteringsprogram. Längden på dem brukar variera mellan 6-10 veckor.

