

10 veckor 2 tillfällen/vecka; Teori- och träningstillfälle 1: 3 timmar (1,5 timme föreläsning + 1,5 timme träning) som innehåller kort närvaroövning, uppföljning av hemuppgift, föreläsning och träning (uppvärmning 5-10 min och cirkelträning med övningar (6-10 övningar) för hela kroppen med fokus på stabilitet samt avslutas med avslappning ca 15 min). Träningstillfälle 2: 1,5 timme träning (uppvärmning 5-10 min och cirkelträning övningar för hela kroppen, blandat kroppsviktsövningar och övningar i maskiner, avslutas med avslappning). Träningen stegras efterhand med svårare övningar samt gummiband och vikter läggs till för att öka belastningen.

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6	Vecka 7	Vecka 8
Föreläsning och diskussionsuppgifter (Tillfälle 1)	<p>Presentation Praktisk info Värderingar Förändringsarbete Målsättningar Introducera rehabplan</p> <p>Hemuppgift: Utföra en närvaroövning och arbeta med rehabplan</p>	<p>Smärtfysiologi Smärtupplevelse (tanke- känsla-beteende)</p> <p>Hemuppgift: Reflektion över eget beteende/ regelstyrt/ känslostyrt</p>	<p>Inläringsteori/ Beteendeanalys Fysisk aktivitet Anpassning och gradering (pacing)</p> <p>Hemuppgift: SORK-situationsanalys</p>	<p>Tre överlevnads-system Tema stress</p> <p>Hemuppgift: Reflektion över när man är i de olika systemen.</p>	<p>Aktivitetsbalans</p> <p>Hemuppgift: Aktivitetscirklar</p>	<p>Aktivitetsmönster</p> <p>Hemuppgifter: Aktivitetsdagbok och aktivitetsmönster</p>	<p>Arbete</p> <p>Hemuppgift: Reflektion kring min egen arbetssituation.</p>	<p>Ergonomi</p> <p>Hemuppgift: Aktivitetsanalys</p>
Träning (Tillfälle 1)	Intro medveten närvaro	Genomgång och fokus på att hitta djup stabiliserande muskulatur					Väljer 6-8 övningar själva utifrån behov utöver gymmaskiner.	Övningar som kan kopplas till vardagsaktiviteter.
Gymträning (tillfälle 2)	Intro gymträning Maskiner-fria vikter - dragapparat etc	Gymträning	Gymträning	Gymträning	Gymträning	Gymträning	Delar gruppen ½ gruppen tränar enligt eget program, andra halvan jobbar med rehabplan	Gymträning

	Vecka 9	Vecka 10	Individuella avslutssamtal	3 månaders-uppföljning
Föreläsning och diskussions-uppgifter (tilfälle 1)	Vidmakthållande Hemuppgift: Vidmakthållandeplan	Avslut Sammanfattning av föreläsningar Diskussion kring vidmakthållande Fylla i NRS och utvärdering. Tid för tremånaders-uppföljning	Går igenom vidmakthållandeplan och rehabplan. Utvärderar rehabiliterings-insatsen	Diskussion kring vidmakthållandeplan Uppföljning av rehabplan
Träning (tilfälle 1)				
Gymträning (tilfälle 2)	Gymträning	-	-	-