



LÄRA

Förebyggande rehabilitering

LÄRA är ett program om 56 aktiva timmar med inriktning mot tillstånd i led, muskel, nerv, rygg och nacke. Deltagarna ska, utifrån sin egen problembild, genom motivation, kunskap och praktisk handledning kunna motverka att besvären utvecklas i negativ riktning. Målet är att förhindra sjukskrivning och motivera till egen aktiv prevention.

Information

Målgrupp:

Personer med minst 2-3 månaders besvär, smärta eller funktionsnedsättning som ännu ej är arbetshindrande. Passar även för personer med stressrelaterad problematik.

Omfattning:

Program om 56 aktiva timmar med inriktning mot tillstånd i led/muskel/nerv i rygg och nacke.

Deltagare:

Grupp om max tio personer för att alla deltagarna ska kunna undersökas och få personlig rådgivning.

Resurser:

Leg. sjukgymnast med OMT-examen, ergonom, rehabinstruktör, beteendevetare samt dietist.

Start:

Kontakta oss för aktuella startdatum.

Upplägg

Träffar:

Programmet omfattar tre träffar i Bjurfors där undersökningar och tester genomförs. Deltagarna tränar med sina individuella program i gymmet samt gemensamt utomhus. På träffarna ges även eventuella behandlingar samt teoretisk undervisning.

Hemprogram:

I veckorna mellan träffarna tränar deltagarna på egen hand enligt sina personliga egenvårdsprogram.

Innehåll

Undersökning:

Vår sjukgymnast/ergonom gör en noggrann undersökning av besvär och funktion.

Tester:

Med hjälp av vår rehabinstruktör utförs fysiska tester av kondition, rörlighet och uthållighetsstyrka.

Personliga egenvårdsprogram:

Individuellt anpassade träningsprogram och behandlingar tas fram. Dessa utvecklas under kursens gång.

Aktiv kurs:

Deltagarna tränar med anpassade program i fullt utrustat gym. Dessutom utövas konditionsträning i form av stavgång, vattenträning, cykling och promenader.

Teori:

Undervisning i fysiologi, ergonomi, stresshantering och kost som följs upp med övningar och hemuppgifter. Idén är att skapa motivation till träning och egenvård genom kunskap.

Utvärdering:

Utvärdering sker mot initial besvär- och funktionsbild i en uppföljande enkät 5-6 månader efter avslutad kurs.

Kontakt

Information/anmälan:

Sofi Däumichen, tfn 0226-59052

Alt. Anders Silvemmark, tfn 070-6367204

E-mail: reh@silvemmarkergo.se

Övrigt

LÄRA genomfördes som ett projekt tillsammans med Vattenfall support under 1999-2000. Programmet har fått mycket positiv kritik för sina goda resultat.

SILVEMARK
ERGO AB



Bjurfors 30, 774 93 Avesta · Tel. 0226-590 52
www.silvemmarkergo.se