

## Generelt om fysioterapitilbudet på Kastvollen:

Som fysioterapeut hjelper vi mennesker som har problemer med å utføre daglige gjøremål på grunn av sykdom, skade eller annen funksjonshemming. Fysioterapitilbudet tilpasses den enkelte ut i fra funksjonsnivå, symptomer og mål, samt gjeldende anbefalinger og retningslinjer (både nasjonalt og internasjonalt). Vi har fokus på en aktiv tilnærming, og vi varierer mellom individuell- og gruppebasert oppfølging. Treningen er funksjonell, med fokus på å fungere best mulig i hverdagen.

### Eksempel på fysioterapitiltak:

- bevegelsesstrategier/funksjonell trening
  - Funksjonelle tiltak jfr bobath-konseptet
  - PWR 4 Life
  - bevegighetstrening
  - balansetrening
  - stabilitetstrening
  - styrketrening
  - utholdenhet
  - avspenning
  - dry-needling
  - akupunktur
  - ridning
  - utprøving av ganghjelpemidler og enkle ortoser
  - tilpassede aktiviteter/gruppeaktiviteter; ridning, kano, bungypumtrening, utholdenhetsgruppe, stasjonstrening, rygg- /bakkengruppe, Soma move/soma move slow, Yoga
- Undervisning; fysisk aktivitet, smerte-/smerteforståelse, ridning, bekken-/ryggundervisning

### Aktuell trening/tilbud etter endt opphold

Brukerne får tips og råd om hva de kan og bør videreføre når de kommer hjem, utover treningsprogram de får med seg fra oss. I sluttrapporten er det informasjon om hva det ble fokusert på i oppholdet, samt eventuelle anbefalinger for videre oppfølging.

Ved behov, kontaktes fysioterapeut eller eventuelt rehab.team i hjemkommunen for oppfølging.



*«Det e itj nå som kjæm tå sæ sjøl!»*