

## Gruppetilbud i regi av fysioterapeuter med kommunal driftsavtale

Oversikt over gruppetreningstilbud hos fysioterapeuter med kommunal driftsavtale. For mer informasjon eller påmelding, ta kontakt med det enkelte institutt

Gruppens navn	Hensikt og målgruppe	Institutt hvor treningsgruppen gjennomføres
<b>Reumatologi</b>		
Aktiv A	Gruppetilbud for personer med artrose i hofte eller kne. Det gis informasjon og individuelt tilpasset trening for artroseproblematikk. Hensikt er å bedre fysisk funksjon, redusere smerte og øke kompetanse om egen tilstand.	Øvre Stabekk fysioterapi Tlf: 46702040/67535305 Fornebu Fysioterapi og Manuellterapi Tlf: 93894465 Gnist Trening og Helse, avd. Gjøttum. Tlf: 67 57 50 20 Høviklinikken. Tlf. 67 53 20 51 Lysaker Fysioterapi og Akupunktur. Tlf. 478 73 040 Klinikk pluss. Tlf. 67 80 50 70 Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202 Vest::Helse og trening. Tlf. 67 150 150 Østeråsklinikken. Tlf 67 16 60 80
<b>Fallforebyggende grupper</b>		
Styrke og stabilitetstrening	Fallforebyggende trening med fokus på bedret balanse og muskelstyrke.	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15
Fallforebyggende, Styrke, balanse, koordinering	Fallforebygging med fokus på styrke, koordinering, balanse.	Fornebu Fysioterapi og Manuellterapi Tlf: 93894465
Fallforebyggende trening	Fallforebyggende treningsgruppe for eldre med fokus på bedret balanse og koordinasjon.	Høviklinikken. Tlf. 67 53 20 51
<b>Muskel og skjelettplager og ortopedi</b>		
Muskel og skjelettplager	Gruppetrening for personer med langvarige smerteplager og for	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15

	pasienter som har gjennomgått ortopediske operasjoner.	
	Trening for muskel og skjelettplager&belastningslidelser	Fornebu Fysioterapi og Manuellterapi Tlf: 93894465
Medisinsk treningsterapi	Gruppetrening for personer med belastningslidelser, skader eller etter gjennomgått operasjon.	Lysaker Fysioterapi og Akupunktur. Tlf. 478 73 040
Styrke og balanse-gruppe	Gruppetrening for personer med belastningslidelser, nedsatt funksjonsevne og pasienter som har gjennomgått ortopediske operasjoner. Hensikt er å bedre styrke, balanse, koordinasjon.	Østeråsklinikken. Tlf 67 16 60 80
«Gubbetrening»	Sirkeltrening for menn med alle typer muskel- og skjelettplager. Målet er å bedre fysisk funksjon, bevegelighet og øke styrke. Øvelser er individuelt tilrettelagt.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
Bassentrening	Aktivitet med avlastning. Treningsfokus er kondisjon, styrke og bevegelighet. Gruppetilbudet er ikke diagnosespesifikk.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
Bassentrening	Trening i basseng for pasienter med spesifikke eller uspesifikke muskel- og skjelettplager. Trening med fokus på styrke, kondisjon og balanse.	Vest::Helse og trening. Tlf. 67 150 150
Treningsgruppe pasienter med belastningslidelser	Gruppetreningen for pasienter med belastningslidelser i muskel og skjelett, eller etter rehabiliteringsopphold. Tilbudet inkluderer funksjonstrening hvor det er fokus på bevegelighet, balanse og koordinasjon. Gruppen forgår sammen med andre sykdomsgrupper	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15
<b>Psykomotorisk gruppetilbud</b>		
Psykomotorisk bevegelsesgruppe	Gruppetrening for personer med smerte, stivhet, anspenthet eller uro. Du lærer ulike avspenningsteknikker, og øker din egen kroppsbevissthet.	Bærum Psykomotoriske fysioterapi. Tlf. 95 55 41 98
Psykomotorisk øvelsesgruppe	Gruppetrening for personer som er plaget med smerter, stivhet, svimmelhet, nedsatt balanse, uro,	Fysioterapeut Vangens institutt for basal kroppskjennskap Tlf. 906 71 618

	anspenthet eller tretthet. Det er maksimalt 8 i gruppen.	
<b>Nevrologi</b>		
Parkinsongruppe	Gruppetrening for å opprettholde funksjoner og bedre livskvalitet.	Gnist Trening og Helse, avd. Gjettum. Tlf: 67 57 50 20
Parkinsongruppe	Gruppetrening for parkinsonpasienter.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
CMT for pasienter med Charcot-Marie-Tooth-sykdom	Gruppetilbudet inkluderer informasjon, veiledning og trening.	Lysaker Fysioterapi og Akupunktur. Tlf. 478 73 040
<b>Onkologi</b>		
Kreft og trening	Gruppetrening for personer som har, eller har hatt, kreft.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
<b>Livsstil</b>		
BMI over 35	Utendørs treningsgruppe. Hensikten er å øke aktivitetsnivå.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
<b>Hjerte- og lunge</b>		
Styrke og kondisjonstrening	Gruppetrening for personer med hjerte- og lungesykdom.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
Lungegruppe	Gruppetilbud til pasienter med ulike lungelidelser til alle aldersgrupper. Hensikten er å vedlikeholde og bedre lungekapasitet, løsne slim og opprettholde fysisk funksjon	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15
Hjertetrening etter Ullevålsmodellen	Gruppetilbudet passer for pasienter etter hjerteinfarkt, etter sykehusopphold og etter hjemkomst. Det er fokus på bevegelse, balanse og koordinasjon og passer også for pasienter med belastningslidelser i muskel og skjelettsystem, eller etter rehabiliteringsopphold.	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15
<b>Kvinnehelse</b>		
Kvinner minoritet	Treningsgruppe for kvinner med minoritetsbakgrunn.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
Gravidtrening i basseng	Bassengtrening for gravide, hele svangerskapet (med unntak av to siste uker før fødsel). Det er en time som inneholder trening med fokus på kroppsholdning,	Vest::Helse og trening. Tlf. 671 50 150

	smidighet, bekkenbunnstrening, kroppsbevissthet og avspenning.	
Barseltrening.	Gruppetrening for mødre med barn inntil 1 år. Hensikt er å redusere plager og komme i form.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
Mensendieckgruppe for voksne kvinner	Bedre kroppsbevissthet, gjennom styrketrening, bevegelsestrening og fokus på pust.	Øvre Stabekk fysioterapi Tlf. 67 53 53 05/467 02 040