



# ergonomhuset

vår kunskap : din hälsa

HÄLSOFRÄMJANDE  
INSATSER

FÖREBYGGANDE INOM  
ARBETSMILJÖ

SJUKVÅRD OCH  
SJUKGYMNASTIK

UTREDNING OCH  
REHABILITERING  
(Cafa)



## Sjukvård

### Sjukgymnastisk undersökning

Undersökning och bedömning av funktion:

- i rörelse- och stödjeorganen, dvs rörlighet och styrka i bål, armar, ben
- i nervsystemet, dvs tonus, balans och koordination
- spänningstillstånd i kroppen/psykosomatisk spänningsproblematik

Arbetsituationen diskuteras ur belastningsergonomisk synvinkel med förslag på lämpliga åtgärder vid behov. Funktionsinskränkningar dokumenteras i journal med behandlingsplan. Förslag till egen träning eller eventuell provbehandling görs.

Vi erbjuder även inledande stressamtal och undersökning av spänningsbesvär i kroppen t ex vid huvudvärk och olika former av muskelspänningar. Förslag till behandling ges, eventuellt i form av kurs för flera deltagare samtidigt i Stresshantering eller Kroppskännedom/avspänning.

### Sjukgymnastisk behandling

Våra specialinriktningar är belastningsergonomi och psykosomatik/stress. Vi vänder oss till patienter med arbets- eller stressrelaterade besvär som muskelspänningar, smärttillstånd, spänningshuvudvärk, utmattningsdepression men också med andra besvär från nacke-rygg, leder eller nervsystem.

Vi erbjuder individuell behandling och träning t ex smärtlindring med akupunktur, TENS, värme eller kyla; rörelse-, stabiliserings-, styrke-, balans-, koordinations- och konditions- träning samt gångträning.

Vid spänningsrelaterade besvär kan även kroppskännedomsträning/avspänning erbjudas.

Vi arrangerar också kurser på sjukvårdstaxa i Stresshantering, Kroppskännedom/avspänning, Ryggshantering och Datorergonomi som startar regelbundet. Vi gör även arbetsplatsbesök och medverkar vid rehabiliteringsmöten på sjukvårdstaxa.

### Rehabiliteringsmöte

Medverkan vid avstämningmöte med behandlande läkare, arbetsgivare och/eller Försäkringskassan.

### Läkarkonsultation

Ergonomihuset samarbetar med läkare och kan förmedla undersökning och behandling.

## Kurser

### Kurs i Stresshantering

Stressen i Ditt liv – Hur hanterar Du den?

Kursen vänder sig till personer som har olika symtom på stress t ex fysiska, psykiska eller beteendemässiga. Kursen belyser bakgrunden till stress, reaktionerna och hur vi kan möta dessa. Målsättningen är en handlingsplan för stresshantering samt ökad kunskap om självkänsla och gränssättning.

Individuellt samtal/undersökning före kursstart. Stressprofil kan erbjudas.

Kursen är upplagd på 6 tillfällen á 2 timmar. Den genomförs i mindre grupp och leds av ergonom/leg. sjukgymnast i samarbete med leg.psykolog.

### Kurs i Kroppskännedom / Avspännig

Hitta balansen i kroppen - Öka Ditt kroppsmedvetande!

Kursen vänder sig till personer som har förändrad spänningsbalans i kroppen, kanske med smärta i muskulaturen och påverkan på andningen. Målsättningen är att öka medvetandet om vad som är fel, finna bättre balans, minska spänning och smärta för att frigöra energi och få större tillgång till sina resurser.

Undersökning med analys av muskulära spänningar före kursstart.

Kursen är upplagd på 4 tillfällen á 1,5 timmar. Träningen genomförs i mindre grupp och leds av leg. sjukgymnast.

### Kurs i Rygghantering

Ryggbesvär – Hur hanterar Du dem?

Kursen vänder sig till personer som ofta har trötthetsvärk eller smärta i ländryggen eller ischias. Den innehåller såväl teori som praktisk ryggträning, smärthantering och ergonomi. Målsättningen är att minska muskelspänning och smärta, förbättra funktionen samt få ökad kunskap om ryggens uppbyggnad, orsakssamband och råd om egen träning.

Individuell undersökning med samtal före kursstart.

Kursen är upplagd på 4 tillfällen á 1,5 timmar. Den genomförs i mindre grupp och leds av ergonom/leg.sjukgymnast.

### Kurs i Datorergonomi

Muskelbesvär vid datorarbete - Hur minskar Du spänningar i nacke-skuldra-arm?

Kursen vänder sig till personer med datorintensivt arbete som känner av symptom på musarmsbesvär, dvs spänningsbesvär från hand - arm eller nacke. Målsättningen är att få mer kunskap om ergonomi, arbetsplatsutformning, synergonomi, arbetsplanering, kroppens funktioner och signaler vid överbelastning, träningsråd och aktivt avspänd arbetsteknik och därmed mindre besvär.

Kursen är upplagd på 4 tillfällen á 1,5 timmar. Den genomförs i mindre grupp och leds av ergonom/leg. sjukgymnast i samarbete med arbetsmiljöingenjör.

## Ergonomhusets tjänster för organisation / grupp / individ:

### HÄLSOFRÄMJANDE INSATSER

Friskvård  
Kurser  
Seminarier

### FÖREBYGGANDE INOM ARBETSMILJÖ

Belastningsergonomi  
Kurser / Seminarier

---

Psykosomatik/Stress  
Kurser / Seminarier

### SJUKVÅRD OCH SJUKGYMNASTIK

Sjukkymnastik  
Kurser

### UTREDNING OCH REHABILITERING (Cafa)

Arbetslivsriktad  
rehabilitering  
Kurser  
Seminarier



# ergonomhuset

Besöksadress:

Sankt Pauligatan 5-7  
416 60 Göteborg

Tel: 031-84 50 20

Fax: 031-84 50 22

[info@ergonomhuset.se](mailto:info@ergonomhuset.se)

[www.ergonomhuset.se](http://www.ergonomhuset.se)