

Kontakta oss

- Psykiatrienhet Lundby

Besöksadress: Wieselgrensplatsen 29, Göteborg
031- 65 70 00/65 70 43

Mottagningen på Capiro Lundby Sjukhus

Vår mottagning på Wieselgrensplatsen ligger utanför sjukhusets huvudbyggnad med adress Wieselgrensplatsen 29.

Buss 17 och spårvagn 6 går från Nils Ericsonsplatsen. Spårvagn 5 och 10 går från Brunnsparken till Wieselgrensplatsen.

Sjukhuset har ingen egen parkering. Parkeringsplatser finns utanför entrén och runt omkring Wieselgrensplatsen.

Läs mer om oss på www.capiolundbysjukhus.se/



Box 8753, 402 76 Göteborg
Vxl 031-65 70 00, info.lundbysjukhus@capio.se



Psykiatrienheten, november 2011



Information om Psykiatrisk sjukgymnastik



Välkommen till Capio Lundby Sjukhus och Psykiatrienheten

Psykiatrisk sjukgymnastik

Den vanligast förekommande metoden inom psykiatrisk sjukgymnastik är kroppsmedvetande-träning (KMT). Andra metoder som används är avspänningsträning, stresshantering och motiverande samtal.

Vad är KMT?

Med kroppsmedvetandeträning (KMT) lär man sig att hitta avspändhet i vardagen. Det finns ett tydligt samband mellan kropp och själ och vår livssituation avspeglar sig ofta i olika kroppsliga reaktioner. En ökad kroppsmedvetenhet ger möjlighet till att lyssna och respektera kroppens signaler.

Träningen syftar även till att lära sig att vara i nuet vilket ökar möjligheten till avspänning. På så vis kan man även lära sig tyda och förstå sina känslor och bli mer lyhörd mot sig själv.

Hur går det till?

Tillsammans med en legitimerad sjukgymnast går man bland annat igenom andningsmedvetenhet, avspänningsförmåga och medveten närvaro. Man enas om vad man vill uppnå med behandlingen och träffas sedan vid 5-15 tillfällen. Effektiviteten i behandlingen ökar om man tränar mellan behandlingstillfällena och försöker använda sig av övningarna i vardagen. Med KMT uppmärksammas hur man vanemässigt använder kroppen och med enkla rörelser får man lära sig ett mer avspänd förhållningssätt som man har nytt av livet igenom.

Vad kan behandlas?

- depression
- olika typer av ångestproblematik
- fysisk inaktivitet
- stressrelaterade problem
- besvär med muskelspänningar
- problem med självförtroende och självkänsla
- sömnsvårigheter
- tvång

Vill du ha mer information kan du hitta detta på www.IBK.nu