

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
Reumatologi		
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
		Lysaker Fysioterapi og Akupunktur. Tlf. 478 73 040
		Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
		Vest Helse & Trening. Tlf. 67 150 150
		Østeråsklinikken. Tlf 67 16 60 80
Fallforebyggende grupper		
Styrke- og stabilitetstrening	Fallforebyggende trening med fokus på bedret balanse og muskelstyrke.	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15
		Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
Fallforebyggende, styrke, balanse og koordinering	Fallforebygging med fokus på styrke, koordinering og balanse.	Fornebu Fysioterapi og Manuellterapi Tlf: 93894465
Gruppetrening for eldre	Øke styrke og bedre balanse	Hopstock Fysioterapi. Tlf. 90796561
Bevegelsesgruppe	Styrke og balanse for godt voksne damer	Øvre Stabekk fysioterapi Tlf 46702040/67 53 53 05
Muskel- og skjelettplager og ortopedi		
Muskel- og skjelettplager	Gruppetrening for personer med langvarige smerteplasser og for	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15

	pasienter som har gjennomgått ortopediske operasjoner.	
	Trening for muskel- og skjelettplager og 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
	Gruppetilbud for pasienter med ulike diagnoser som har behov for veiledet trening i en periode. Gjerne i en overgang fra en-til-en oppfølging til selvstendig trening.	Vest Helse & Trening Tlf: 67 150 150
	.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
«Gubbetrening»	Sirkeltrening for menn med alle typer muskel- og skjelettplager. Målet er å bedre fysisk funksjon og bevegelighet og øke styrke. Øvelser er individuelt tilrettelagt.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
Bassengtrening	Aktivitet med avlastning. Treningsfokus er kondisjon, styrke og bevegelighet. Gruppetilbudet er ikke diagnosespesifikt.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
	Trening i basseng for pasienter med spesifikke eller uspesifikke muskel- og skjelettplager. Trening med fokus på styrke, kondisjon og balanse.	Vest Helse & Trening. Tlf. 67 150 150
Treningsgruppe for pasienter med belastningslidelser	Gruppetrening for pasienter med belastningslidelser i muskel og skjelett eller etter rehabiliteringsopphold. Tilbudet inkluderer funksjonstrening hvor det er fokus på bevegelighet, balanse og koordinasjon.	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15
Psykomotorisk gruppetilbud		
Psykomotorisk øvelsesgruppe	Gruppetrening for personer som er plaget med smerter, stivhet, svimmelhet, nedsatt balanse, uro, anspenhet eller tretthet. Det er maksimalt 8 i gruppen.	Østerås klinikken Tlf 67 15 60 80
Psykomotorisk utegruppe	Passer for alle som har behov for balanse- stabilitet og bevegelighetstrening, samt pust og styrketrening. Gruppen kan være et tiltak parallelt i et	Psykomotorikerne på Fornebuporten Helsehus Kontakt per mail: post@psykomotorikerne.no

	behandlingsforløp eller som en overgang før/etter behandling.	Nb! Ikke send sensitive opplysninger over mail
Psykomotorisk innegruppe	Lett kondisjonsøkt til musikk etterfulgt av styrke, bevegelse, balanse og avspenningsøvelser	Psykomotorikerne på Fornebuporten Helsehus Kontakt per mail: post@psykomotorikerne.no Nb! Ikke send sensitive opplysninger over mail
Sirkeltrening	Styrke- og kondisjonstrening med fokus på å komme i gang med fysisk aktivitet i trygge rammer.	Psykomotorikerne på Fornebuporten Helsehus Kontakt per mail: post@psykomotorikerne.no Nb! Ikke send sensitive opplysninger over mail
Psykomotorisk bevegelsesgruppe	Gruppetilbud til unge og voksne hvor hensikten er å trene på kroppslig nærvær og hvordan ta hensyn til ulike reaksjoner. Øke evnen til avspenning og økt trivsel i egen kropp.	Øvre Stabekk fysioterapi Tlf 46702040/67 53 53 05
	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
Nevrologi		
Parkinsonsgruppe	Gruppetrening for å opprettholde funksjoner og bedre livskvalitet.	Gnist Trening og Helse, avd. Gjetsum. Tlf: 67 57 50 20
	Gruppetrening for parkinsonpasienter.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
	Gruppetrening med øvelser, både i stående og på matte, spesielt tilrettelagt for parkinsonpasienter	Vest Helse & Trening Tlf: 67 150 150
Gruppetilbud for slagpasienter	Veiledet trening i treningssal med og uten apparater. Passer fint som mengdetrening, eller støtte i overgang fra individuell oppfølging til selvstendig trening. Liten gruppe	Vest Helse & Trening Tlf: 67 150 150
Onkologi		
Kreft og trening	Gruppetrening for personer som har, eller har hatt, kreft.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
Hjerte- og lunge		
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
Kvinnehelse		
Kvinner minoritet	Treningsgruppe for kvinner med minoritetsbakgrunn.	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