

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 hofta 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 & 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
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
Gruppe trening for eldre	Øke styrke og bedre balanse	Hopstock Fysioterapi. Tlf. 90796561
Muskel og skjelettplager og ortopedi		

Muskel og skjelettplager	Gruppetrening for personer med langvarige smerteplager og for pasienter som har gjennomgått ortopediske operasjoner.	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15
	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
Medisinsk treningsterapi	Gruppetilbud for pasienter med ulike diagnoser som har behov for veiledet trening i en periode. Gjerne i en overgang fra en-en oppfølging til selvstendig trening.	Vest Helse & Trening Tlf: 67 150 150
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, bevegelse og øke styrke. Øvelser er individuelt tilrettelagt.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
Bassentrening	Aktivitet med avlastning. Treningsfokus er kondisjon, styrke og bevegelse. 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 & 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 bevegelse, balanse og koordinasjon. Gruppen forgår sammen med andre sykdomsgrupper	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15
Psykomotorisk gruppetilbud		
Psykomotorisk bevegelsesgruppe	Gruppetrening for personer med smerte, stivhet, anspenthet eller	Bærum Psykomotoriske fysioterapi.

	uro. Du lærer ulike avspenningsteknikker, og øker din egen kroppsbevissthet.	Tlf. 95 55 41 98
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 bevegelsestrening, samt pust og styrketrening. Gruppen kan være et tiltak parallelt i et behandlingsforløp eller som en overgang før/etter behandling.	Psykomotorikerne på Fornebuporten Helsehus Kontakt per mail: post@psykomotorikerne.no Nb! Ikke send sensitive opplysninger over mail
Psykomotorisk bevegelsesgruppe	Gruppe tilbud 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
Nevrologi		
Parkinsongruppe	Gruppetrening for å opprettholde funksjoner og bedre livskvalitet.	Gnist Trening og Helse, avd. Gjøttum. Tlf: 67 57 50 20
Parkinsongruppe	Gruppetrening for parkinsonpasienter.	Rykkinn Fysioterapi og Trening. Tlf: 992 41 202
Parkinsongruppe	Gruppetrening med øvelser, både i stående og på matte, spesielt tilrettelagt 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	Eiksmarka Fysioterapi. Tlf. 67 14 08 15

	lungekapasitet, løsne slim og opprettholde fysisk funksjon	
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
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