

*Mere liv
- også med smerte.*

*Selv med smerte
kan livet stadig
folde sig ud.*

*Sammen finder
vi din vej.*

Stinne er

*Specialiseret i at arbejde med
langvarige og komplekse smerter*

Hos Stinne kan du blive behandlet af en erfaren fysioterapeut med efteruddannelse inden for smerteforståelse og moderne behandling af vedvarende smerter.

- *Jeg arbejder helhedsorienteret med mennesker, der lever med vedvarende smerter.*
- *Min tilgang kombinerer faglig viden, bevægelse og psykologisk forståelse*
- *Jeg arbejder med respekt for, at ingen smerteoplevelser er ens.*
- *Mit fokus er at støtte mennesker i at leve et liv med mere bevægelse, ro og mening på trods af smerter.*

Hvis du vil læse mere om mig, kan du benytte dig af min hjemmeside www.stinnefys.dk.



Autoriseret fysioterapeut

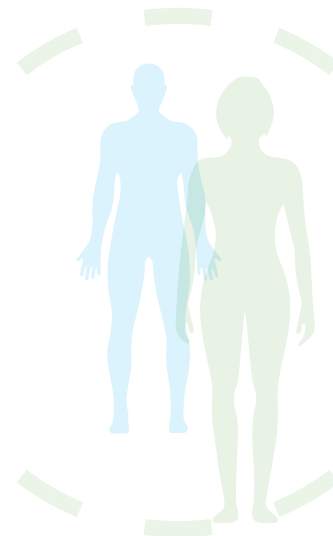
Stinne Hvidemose
Ny Vestergårdsvej 40
3500 Værløse

41 43 54 42
stinne.hvidemose@gmail.com
www.stinnefys.dk

Specialiseret sundhedstilbud om smerte

*Selvom smerte fylder meget
- er der stadig handlemuligheder*

10-ugers forløb for dig, der lever med smerter og ønsker nye måder at håndtere dem på
- både fysisk og mentalt.



Er dette forløb for dig?

Forløbet henvender sig til dig som

- Har haft smerter over en længere periode
- Har fået at vide, at smerterne muligvis ikke forsvinder helt
- Ønsker mere end udelukkende en medicinsk behandling
- Vil lære at leve et mere meningsfuldt liv – også med smerte

Smerter kan påvirke både krop, tanker, følelser og hverdagsliv. I dette forløb arbejder vi med hele mennesket.

Hvad arbejder vi med?

Forløbet kombinerer

- Fysioterapeutiske tilgange
- Smerteforståelse og viden om kroppen
- Bevægelse tilpasset dit funktionsniveau
- Graderet træning og kropslig tryghed
- ACT-inspirerede mestringsstrategier (***Acceptance and Commitment Therapy***)
- At forholde sig anderledes til smerte og svære tanker
- Opmærksomhed, accept og psykologisk fleksibilitet
- Fokus på værdier og det, der giver livet mening.

Praktisk information

Forløbets opbygning

- 10 ugers varighed
- Fremmøde én gang ugentligt
- Supplerende refleksions- og adfærdsrelaterede hjemmeopgaver
- Bevægelses- og træningstilvæning

Formålet er ikke at fjerne smerte, men at styrke din evne til at leve godt – på trods af smerte.