



VERKJATEYMI

Meðferðin hentar einstaklingum á vinnufærum aldri með langvarandi stoðkerfisverki, þar á meðal vefjagigt. Unnið er annarsvegjar með fólk í verkjahóp, sem er góður kostur fyrir stóran hóp fólks með langvinna verki og hinsvegjar á verkjalínu ef hópmeðferð hentar ekki.

Markmið er að einstaklingurinn auki færni í daglegu athöfnum og geti tekið virkari þátt í samfélaginu. Að hann auki lífsgæði sín með eigin bjargráðum, læri að virða mörk sín og finni jafnvægi milli hreyfingar og hvíldar. Hver einstaklingur eflir líkamsvitund sína og auki líkamlegan þrótt. Að hann vinni á virkan hátt að bættari andlegri líðan, bæti svefn, streitustjórnun, öðlist getu til að stjórna ástandi sínu og daglegu lífi.

Þjálfun í verkjahóp er áhersla lögð á hópefli, fræðslu, þjálfun, hvíld og hugleiðslu. Einstaklingnum er kennt að nota hugleiðslu gegnum gjörhygli (e. mindfulness meditation) og líkamsvitundaraðferðir til að takast á við andleg og líkamleg einkenni sem tengjast langvinnum verkjum. Einstaklingnum er kennt að greina á milli æskilegrar og óæskilegrar líkamsstöðu og hreyfinga. Þannig aukast gæði hreyfinga í daglegu lífi og fólk lærir að beita sér meðvitað. Líkamsvitund og gjörhygli tengjast á ýmsan hátt þar sem verið er að vinna með upplifun einstaklingsins andlega og líkamlega. Í annarri hópameðferð svo sem göngu, leikfimi og vatnsleikfimi er vitund einstaklingsins virkjuð áfram og hann hvattur til að yfirfæra nýja færni á sitt daglega líf. Grunnur er lagður að sjálfshjálpi og ráðleggingar veittar um framhaldið. Eitt lykilateymið í að læra inn á eigin mörk og bjargráð er að virkja sjálfan sig. Þess vegna er ekki veitt meðferðarnudd, nálastungur eða sprautumeðferð í verkjahóp. Veitt er greining, skoðun, ráðgjöf og stuðningur.

Á meðferðarskrá verkjalínu eru hóppjálfun, fræðsla, hvíld og slökun en annað metif af teyminu.

Önnur meðferð. Getur verið stuðningur til reykleysis, stuðningur sálfræðings eða næringarráðgjafa.

Fræðsla Sértek fæðsla og umræðufundir varða heilsu og færni þar sem tekin eru fyrir ýmis málefni sem brenna á flestum einstaklingum með verki.

Lengd meðferðar er að öllu jöfnu fjórar vikur. Möguleiki er á endurkomu í tvær vikur til viðbótar innan árs frá meðferð.

Meðferðarteymi Hópur fagfólks vinnur saman að framkvæmd verkjameðferðarinnar. Í teyminu starfa hjúkrunarfræðingur, íþróttakennari, lækni, sjúkraliði, sjúkranuddari og sjúkraþjálfarar. Einnig hefur teymið aðgang að sálfræðingum og næringarráðgjafa eftir þörfum.