

SUSANO *ditt Multimodala Smärteam!*

Har du besvär med långvarig smärta, värk, eller spänningstillstånd?

Det är många som till följd av spänning och stress eller exempelvis sömnbesvär får ont i kroppen. Om värken sitter i under några månader kan den ge sömnbesvär, spänningstillstånd och till och med nedstämdhet. Det blir en ond cirkel med ökad värk och lidande som följd som kan vara svår att bryta. Känner du igen dig? Då kan vårt program vara något.

Qigong, massage mindfulness, mm

Efter att du kommit till oss sätter vi samman ett skraddarsytt behandlingsprogram. Det kan vara enskild behandling eller gruppterapi, beroende på vad vi ser att just du behöver. Mindfulness, fysioterapi, massage, mental träning, kognitiv beteendeterapi, balans i vardagen (vardags-revidering) är några av de metoder vi erbjuder.

Att inte ha ont när det är ont om tid.

I programmet ingår utbildning i hur man kan träna sig i att inte få så ont av smärtan (!), kunna sova med sömnbesvär, och inte få ont när det är ont om tid. Tillsammans med dig jobbar vi med att stärka din självkänsla och utveckla din förmågor. Våra behandlare är mycket erfarna av smärta, stressrelaterade besvär och sömnsvårigheter.

Vilka besvär kan jag ha för att få behandling?

Övergripande kan tillstånd där patienter har smärtor från exempelvis nacke, rygg, skuldra, höfter i minst 3 månader men även generell kroppslig värk som fibromyalgi vara lämpliga. Det finns en mängd diagnoser som kan ligga till grund för långvariga smärtor och där multimodal smärtbehandling (MMS) kan vara en passande behandling. Du behöver inte vara sjukskriven för att få delta i MMS.

Hur gör jag för att få behandling?

För att kunna delta i programmet krävs remiss med texten MMS som utfärdas av din läkare vid vårdcentralen där du är listad. Enligt rehabiliteringsgarantin har du rätt att själv välja var du vill gå för behandling och det kostar inte din vårdcentral något. Din läkare måste skicka remissen med texten MMS via posten till oss eller så kan du få remissen av din läkare så att du själv tar med den vid det första besöket.

Välkommen till oss!

Vi är ett mindre och familjärt ackrediterat team i Malmö som lägger stor vikt i att vara flexibla och lyhörda. Våra medarbetare är läkare, fysioterapeuter, massörer, arbetsterapeuter, psykologer, beteendevetare, socionomer och administrativ personal.

Kolla: www.susano.se

Ring: 010: 33 00 870

Post- och besöksadress: Susano, Drottningtorget 1, 211 25 Malmö