

Det här gör sjukgymnasten

En sjukgymnast kan mycket om kroppen och hur du kan röra dig.

En sjukgymnast kan också mycket om funktionshinder.

Sjukgymnasten kan ge råd, stöd, behandling och se till att du kan använda ditt hjälpmedel på rätt sätt.

En sjukgymnast som arbetar på ett habiliterings-center arbetar tillsammans med andra som också kan mycket om funktionshinder till exempel arbetsterapeuter, psykologer och kuratorer.

Vad händer när du träffar sjukgymnasten?

Första gången du träffar din sjukgymnast får du berätta

vad du vill ha stöd och hjälp med.

Du kan få ta med dig någon i din familj eller en god man.

Sedan skriver sjukgymnasten och du en plan där det står vilket stöd och vilka behandlingar du behöver. Planen kallas behandlingsplan.

I planen står det också hur du vill att det ska vara när behandlingen är klar.

Ibland kommer du till habiliterings-centret för att få din behandling där.

Ibland får du ett träningsprogram med övningar som du ska träna på hemma.

Då kan dina föräldrar eller personal hjälpa till så att träningen blir bra för dig.

De här behandlingarna kan du få av en sjukgymnast:

Träna på att gå eller att använda rullstol

Träna för att få mindre ont

Träna på att bli mer rölig och mindre stel

Träna din kropp så att den blir starkare

Lära dig andas på ett bra sätt

Träna på att använda hjälpmedel

Träna konditionen så att du orkar mer.

Sjukgymnasten kan också träffa din personal och berätta för dem

vilket stöd och vilken träning du behöver.