

Rehab resor till solen

Reumatism

WWW.RESORTILLSOLEN.SE

2020-2022

Rehab resor till solen

Reumatism

Reumatism är samlingsnamnet på en mängd olika sjukdomar som angriper de delar av kroppen som påverkar hur du rör dig, till exempel skelettet, lederna och musklerna. Det finns omkring 80 olika reumatiska sjukdomar och även andra delar av kroppen, som kärl, bindväv och hjärta, kan drabbas. Cirka en miljon människor i Sverige lever med en reumatisk sjukdom.

De vanligaste diagnoserna är artros, [reumatoid artrit \(RA eller ledgångsreumatism\)](#) och spondylartriter (SpA, en grupp diagnoser med gemensamma drag och överlappande symtom). Inom gruppen spondylartriter ingår de mer kända diagnoserna [ankyloserande spondylit \(AS – även kallat Bechterews sjukdom\)](#) och [psoriasisartrit](#). RA, ankyloserande spondylit och psoriasisartrit tillhör gruppen inflammatoriska reumatiska sjukdomar. Det som är gemensamt för dessa diagnoser är att förutom ledsjukdomen kan de ha så kallat samsjuklighet som innebär att andra organ utöver lederna drabbas av den kroniska inflammationen, exempelvis tarm, ögon och hud. Dessa organs engagemang kan yttra sig innan man får en diagnos eller uttalade problem med lederna.

Vår Behandlings modell

Vi lägger stor vikt på dig som individ för att kunna ge dig en personlig anpassad behandling.

Det är grunden att lyssna på sig kropp. Signalerna som passar dig är unika och därför lägger vi inte kraften på gruppträningen utan på personbasis .

Vi anpassar oss efter din sjukdomsbild och skapar en behandling för du ska få en lättare vardag.

Vi gör övningarna även individuella .

Rådgör gärna innan resan med din läkare inför resan dina behovs för de kan se så olika ut.

Dock så vill vi undvika rullstolar och alltför grava problem för det är inte dessa resor till solen anpassade för. Prova kan du gå 1 trappa eller gå 50 meter utan alldeles för stora krämpor då kommer detta gå bra. Solen har en fantastisk effektivt varvat med kost som består mycket av antiinflammatoriska inslag Gurkmeja proteiner som skapar Glutaminer vilka skapar en bra behandling även inifrån kroppen.

Var inte rädd för att röra på dig, även om det gör ont. Nästan alla typer av ledbesvär minskar av fysisk aktivitet och dessutom bidrar det till viktnedgång, vilket minskar ledbesvär i knän och höfter. Rörelse bygger upp musklerna kring leden som då får stöd och avlastning. Du kommer uppleva ökad rörlighet och smidighet. Regelbunden motion gör också att du mår bättre psykiskt vilket minskar smärtupplevelsen.

För mer information ring oss gärna 070-798 23 78 eller email info@resortillsolen.se

För vårt arbete är att du ska må bra under och efter dessa veckor och du kan välja 1-5 veckor eller mer beroende på hur ditt övriga livsschema ser ut.