

# Tjugonde™

Rehabilitering



**Till dig som har  
ont, vi hjälper dig  
att må bättre.**

📌 **Du som är mellan 16-70 år och har haft långvarig smärta i minst tre månader från nacke, skuldror och/eller ländrygg, eller allmän smärta, erbjuds multimodal smärtbehandling.**

Multimodal smärtbehandling är en intensiv behandlingsform under en begränsad tid och innehåller medicinsk bedömning, fysisk träning, samtal och hemuppgifter.

Region Skåne, som avgör vilka vårdgivare som får ge behandlingen, har godkänt Tjugonde™ i Malmö. Behandlingen omfattas av rehabiliteringsgarantin, vilket innebär att du som patient själv väljer var du vill få din behandling.

**Så här kan ditt behandlingsprogram se ut:**

**Vecka 1**

Medicinsk bedömning av läkare  
Samtal med KBT-terapeut  
Funktionsbedömning av naprapat  
Gemensam målformulering

**Vecka 2-8**

Individuell fysisk träning 2-3 ggr/vecka, bl.a. konditionsträning, kroppskännedomsträning, avslappnings- och funktionell styrketräning. Träningen är anpassad till dig och följs upp av din naprapat.

**Vecka 4**

Medicinsk uppföljning av läkare

**Vecka 5-8**

Individuella arbetslivsinriktade motivationssamtal  
Avslutning med utvärdering

📌 **Vårt mål är att du skall må och fungera bättre. Du skall ha en bra vardag och till exempel slippa vara sjukskriven.**

Hos oss på Tjugonde får du ett behandlingsteam av läkare, naprapat, psykolog och KBT-terapeut. Vi har lång erfarenhet av att behandla personer med smärta och all forskning om långvarig smärta pekar mot att just teambehandling med flera kompetenser är det mest effektiva.

Vi garanterar att behandlingen kan starta inom en månad efter att vi har fått remissen från din familjeläkare.

Behandlingsprogrammet baseras på dina förutsättningar och mål och tas fram tillsammans med dig. Dessutom får du en enklare utbildning i hur din kropp fungerar och vad som händer i den vid långvarig smärta.

Men vi nöjer oss inte med detta; efter behandlingsperioden erbjuds du ett sex månaders friskvårdsprogram i vårt gym.



Ring mig på 040-25 05 50 så berättar jag mer.  
Du kan också skicka ett mejl till [ann@tjugonde.se](mailto:ann@tjugonde.se)

Varmt välkommen,  
Ann Weselka Eriksson  
legitimerad naprapat



**Tjugonde Rehabilitering**  
**Stortorget 8 (Lejonetpassagen)**  
**211 34 Malmö**  
**040-25 05 50**  
**[info@tjugonde.se](mailto:info@tjugonde.se)**  
**[www.tjugonde.se](http://www.tjugonde.se)**

# **Tjugonde™**

Rehabilitering