

Sjukgymnastikens Internationella dag onsdagen den 8: e september

Under denna dag kan Du få information från sjukgymnasterna och du har även möjlighet att ställa frågor. Sjukgymnasterna på Karolinska Universitetssjukhuset kommer att finnas i Centralhallen i Huddinge, utanför Nanna Schwartz auditorium i huvudentrén i Solna, i entrén på Radiumhemmet i Solna och på Neurocentrum på plan 7 i Solna.

Såväl personal på sjukhuset, som patienter och anhöriga välkomnas att besöka oss. Sjukgymnaster, från olika specialitetsområden, verksamma på sjukhuset kommer att finnas tillgängliga för att svara på frågor.

I Centralhallen, huvudentrén i Huddinge kommer sjukgymnasterna att finnas mellan **09.00-15.00**. Passa på att ställa frågor kring till exempel Fysisk aktivitet på recept (FaR), andningsgymnastik, gånghjälpmedel eller smärtlindring. Det kommer även att finnas möjlighet att göra fysiska funktionstest och att prova på olika typer av träningsredskap. **I sjukhuskyrkans meditationsrum i Huddinge** erbjuds prova-på-pass i avspänning och kroppskänedom

Utanför Nanna Schwartz auditorium i huvudentrén i Solna finns sjukgymnaster mellan **kl. 9-15**. Här kan ni träffa sjukgymnaster från sjukgymnastikklinikens alla sektioner och passa på att ställa frågor och få råd om hälsa och sjukgymnastik vid olika sjukdomstillstånd samt få information om vårt arbete på sjukhuset.

I entrén på Radiumhemmet i Solna kommer sjukgymnasterna att finnas mellan **9.00-15.00**. Sjukgymnasterna kommer där att ge en bild av hur sjukgymnastik och fysisk träning kan få patienter som drabbats av cancer att må bättre under sjukdom, behandling och rehabilitering.

På Neurocentrum i Solna finns aktiviteter på sjukgymnastiken på plan 7, mellan kl. 12-16. Här kan man prova på olika aktiviteter, lära sig mer om den forskning som utförts och pågår på kliniken och ta del av vårdprogram och flödesscheman. De olika **prova-på aktiviteterna** som finns är:

- Hur stark är din nacke?** Ta chansen att testa din nackstyrka
- Fallrisk-håller du balansen?** Testa din balans.
- Känner du något?** Snabbtester av sensibilitet erbjuds under dagen.
- Tippbrädan: att stå fastspänd.**
- Fritt fall: åka lyft.**
- Testa din muskelstyrka.**
- Är du spastisk?**
- Passa på att prova olika hjälpmedel:** cough-assist, rullstol, nackkrage, ortoser mm.