

Veien til Terapibassenget

Bassenget med garderober ligger i Gamle Hovedbygg, 0. etasje. Følg skilting.

Fasiliteter

Det er håndklær i garderobene og såpe i dusjen for inneliggende pasienter. Badevaktene vil være behjelpelige med flytehjelpemidler i bassenget.

Bruken av boblebad

Boblebadet kan benyttes etter bassengtrening dersom det ikke forstyrrer aktiviteten ellers i bassenget.



Vennlig hilsen
Fysioterapeutene ved
Nevrologisk avdeling

Informasjon om trening i Terapibassenget ved Haukeland Universitetssykehus



Generelt om trening i Terapibassenget

Fysioterapiavdelingen tilbyr inneliggende og polikliniske pasienter terapeutisk trening i vann/bassengtrening. Målet med bassengtreningen er ikke å bli svømmedyktig, men å skape bevegelsesglede i det varme vannet (34°) med den hensikt å bedre fysisk funksjon. Individuell behandling tilrettelegges av den respektive fysioterapeuten, mens

gruppetilbudet gies i form av felles instruksjon av fysioterapeut og avhenger av gruppens funksjonsnivå. Hver gruppe har sin egen målsetting og sitt eget innhold, men alle har en varighet på ca. 30 minutter.

Felles målsetting for trening i gruppe

Hver gruppe har sin egen målsetting, men felles for alle gruppene er å:

- Hindre unødig funksjonstap/bedre fysisk funksjon.
- Øke kroppsbevissthet og kjennskap til sammenhenger mellom kropp, velvære og egen innsats.
- Gi positive opplevelser med kroppen som innfallsvinkel med det formål å øke motivasjonen for fysisk aktivitet.
- Redusere smerte og stivhet.

Hvorfor trene i Terapibassenget?

Grunnet oppdriften i vannet er det mindre smertefullt å ta vekt gjennom beina. En har derfor et godt utgangspunkt for å bedre eller vedlikeholde bevegelsesutslaget i leddene. Vannet gir også økt motstand mot kroppen slik at en effektivt kan styrke svak muskulatur. Den høye vanntemperaturen er med på å redusere generell muskelspenning og kan derfor gi økt velvære grunnet avspenning.

Ordensregler for brukere av Terapibassenget

- Adkomst til svømmehallen er via garderobene.
- Dusj/helvask uten badedrakt skal foretaes før bruk av basseng/boblebad. Håret skal skylles, med mindre bade- eller dusjhette brukes. Langt hår skal være bundet opp i hestehale eller lignende.
- Kontaktlinser og høreapparater må ikke brukes.

- Ved urinveisinfeksjon kan bassenget brukes. Ved menstruasjon må tampong benyttes. Urinveiskateter, uridomer og bleier kan bare brukes sammen med inkontinensbadebukser.
- Ved smittsomme sykdommer eller åpne sår er det ikke tillatt å bruke bassenget. Kun vannfaste bandasjer må brukes.
- Dersom man har fotvorter, skal det brukes badesko i dusj og basseng/boblebad.
- Det er ikke tillatt å stupe/hoppe fra bassengkanten eller løpe i bassenghallen.
- Enhver badende skal utvise alminnelig renslighet og sørge for at basseng, dusj og garderobe forlates ryddig etter bruk.

For øvrig:

- Beregn 10 minutter ekstra til omklledning og dusj før bassengtreningen begynner dersom du ikke gjøre deg klar på posten.
- Vennligst ikke gå inn i bassenghallen før angitt tid på timekortet.
- Vær obs på at gulvet i dusj/bassenghallen kan være glatt. Vi anbefaler derfor at man tar med egne badesko.
- Ved bruk av medisiner for angina eller astma må disse bringes med ut i bassenghallen.