

## Studieplan nr. 1112: Vanngymnastikk for lymfødem

Minst 4 deltakere

4–60 timer

### Mål/læringsmål

Læringsmål: kunnskapsmål(K), ferdighetsmål(F) og/eller holdningsmål(H)

K- Deltakerne lærer øvelser som skal bidra til å redusere lymfødem. Deltakerne får kunnskaper om fordelene med vanngymnastikk (mindre belastning på ledd og belastning på kroppen)

F- Deltakerne skal kunne praktisere riktig utførelse av øvelser i vann og dra nytte av dette for å bedre lymfødemet

H- Deltakerne skal oppleve mestring og få innsikt i hvordan vanngymnastikk har innvirkning på egen helse og livskvalitet

### Målgruppe

Personer med lymfødem

### Kursinnhold

Introduksjon av temaet og gjennomgang av programmet

Hvordan kan vanngymnastikk bedre lymfødemet

Hva skjer i kroppen, ulike oppvarmings- og uttøyningsøvelser

Utvalg og anbefalinger og tilpassing av øvelser for lymfødem i armer og/eller ben

Instruksjon og praktiske øvelser: , gangøvelser i vann, balanseøvelser

Kondisjonstrening, avspenning, øvelser med bruk av hjelpemidler

Åpen post/aktuelle problemstillinger

Evaluerings

### Andre arbeidsmåter/organisering

Instruksjon og øvelser. Erfaringsutveksling

Tilpassing av materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluerings underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis