

---

# Bevegelse og samtale i grupper

---

ARTIKKEL

STEIHAUG S

AHLSÉN B

---

Behandling av kroniske muskelsmerter hos kvinner i allmennpraksis

---

## Sammendrag

Vi beskriver utvikling i og erfaringer fra et gruppebasert opplegg for kvinner med kroniske muskelsmerter. Seks gruppergjennomgikk 12 ukers behandling med tilrettelagt fysisk trening to ganger per uke og samtalegruppe en gang ukentlig med primærlege og fysioterapeut. Av 80 kvinner fullførte 60. Evalueringen er basert på feltnotater, intervjuer og spørreskjemaer.

Ifølge deltakerne var kroppslige erfaringer i trening og avspenning kombinert med samtale, samvær og kunnskapsformidling utbytterikt. Kvinnene oppnådde økt fysisk ytelse, mer bevegelsesglede og økt velvære. Avgjørende for deltakernes utbytte var å bli respektert, verdsatt, å mestre, og å forstå sammenhenger. Særlig la kvinnene vekt på erfaringer knyttet til treningsopplegg basert på bevegelse fremfor kondisjon og samtalegrupper preget av anerkjennelse, tilhørighet og samarbeid.

Vi mener denne tilnærmingen kan videreutvikles i primærhelsetjenesten forutsatt at deltakernes erfaringer, den enkeltes kroppsopplevelser og livshistorie anerkjennes.

---

Publisert: 30. april 1996. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeförening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.