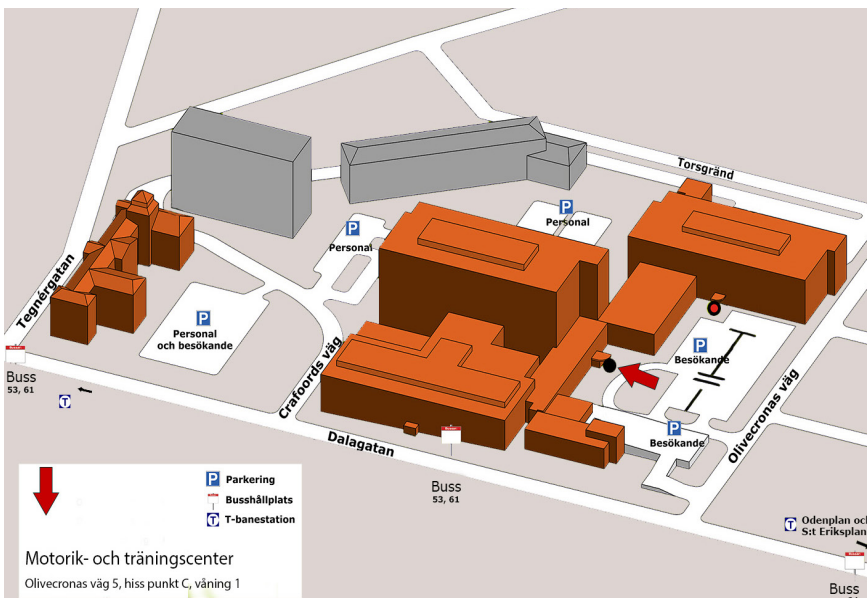




Motorik- och träningscenter

Träningsteam för barn, ungdomar och vuxna.

Hitta till oss på Sabbatsberg

Pendeltåg: Stockholm Odenplan

Tunnelbana: Odenplan eller S:t Eriksplan

Buss: 53 eller 61, hållplats Sabbatsbergs sjukhus.

Bi: Det finns ett begränsat antal besöksparkeringar inom Sabbatsbergsområdet

Motorik- och träningscenter

Sabbatsbergs sjukhus, Olivecronas väg 5, hiss C, våning 1.

Telefon: 08-123 351 55

Våra telefontider: måndag, onsdag–fredag 9–10, tisdag 13–14

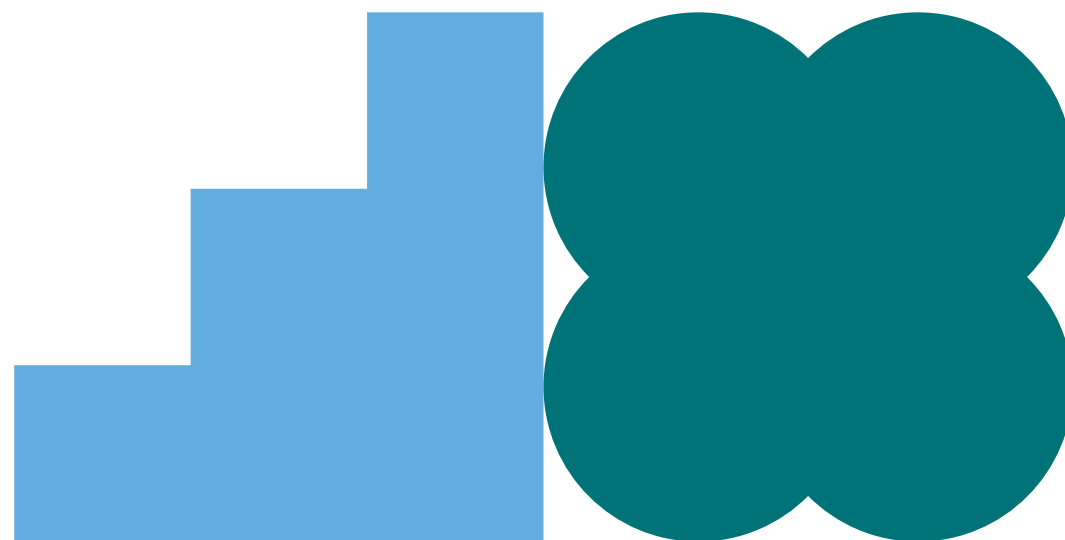
Övrig tid talar du in på telefonsvarare så ringer vi upp dig.

habilitering.se/mtc

Du kan också kontakta oss via alltidoppet.nu

Habilitering & Hälsa är en del av Region Stockholm. Våra 30 mottagningar ger stöd och behandling till barn och vuxna med funktionsnedsättning. Vi ger också stöd till anhöriga. habilitering.se

December 2025



Motorik- och träningscenter ger insatser kring motorik och fysisk aktivitet till dig som har en rörelsenedsättning och tillhör habiliteringens målgrupp.

Vi vänder oss till dig som har en funktionsnedsättning som främst påverkar motoriken, exempelvis cerebral pares, flerfunktionsnedsättning eller neuromuskulär sjukdom.

Vi är ett kompletterande stöd till habiliteringscenter och kan ge en sammanhållen träning eller erbjuda träning efter en operation.

Det här kan du få hjälp med

Vi har ett träningsteam för barn och ett för vuxna. I teamen arbetar sjukgymnaster/fysioterapeuter och instruktörer med insatser kring motorik och fysisk aktivitet.

Vi har också två specialiserade team. Handteamet är inriktad på handfunktion. Dysfagiteamet ger stöd till patienter som har ät- och sväljsvårigheter. För att komma till handteamet eller dysfagiteamet behöver du en remiss från ett habiliteringscenter.

Så ansöker du

Barnteamet

Du behöver en remiss från en sjukgymnast eller fysioterapeut på ett habiliteringscenter.

Vuxenteamet

Du kan komma via remiss från ditt habiliteringscenter eller annan vårdgivare. Du kan också ansöka själv.

Du som har bank-id eller Freja e-id ansöker på mottagningens sida via alltidoppet.nu. Du kan också fylla i en ansökningsblankett och posta den till oss. Det finns länkar och blanketter på vår webbsida: habilitering.se/mtc

Så går det till

Insatserna på Motorik- och träningscenter är uppdelade i tre delar. De beräknas ta ungefär 6 månader.

Del 1. Träning med sjukgymnast/fysioterapeut

- Vår personal gör en bedömning.
- Tillsammans bestämmer vi träningsinnehållet och sätter ett mål.
- Ni bokar in träningstillfällen på Motorik- och träningscenter under en sammanhållen period.

Del 2. Självständig träning med stöd

- Träningen fortsätter i våra lokaler. Ibland tränar du själv, ibland med personal som stöd.
- Du träffar också vår personal för att följa upp hur det går. Om något inte fungerar ändrar vi det för att nå målet.
- Vi pratar om träning på andra platser och vad som kan passa dig.
- Du provar att träna på annat ställe. Vid behov ändrar vi i ditt program så att det fungerar på platsen där du tränar.

Del 3. Träning på annan plats med uppföljning

- Du tränar på egen hand i en ny lokal.
- Tillsammans bokar vi uppföljningar av hur träningen fungerar på Motorik- och träningscenter.

När du avslutat kontakten med oss

Om du får problem med ditt träningsprogram, behöver nya övningar eller har andra frågor, kontaktar du oss igen.