



Hold ryggen i gang



Til dig
med smerter
og gener i
lænden

Tilbud om forløb

Hvad indeholder forløbet?

- Træning inde og ude 2 gange ugentligt
- Undervisning 1 gang om måneden.
Undervisningen ligger i forlængelse af træningen.
- Mulighed for 8 gange træning i bassin
- Mulighed for mindfulness-forløb med skånsom yoga
- Der er løbende optag.

Formålet med rygholdet er at hjælpe dig til igen at blive tryk ved at bevæge dig og bruge kroppen og ryggen til det, den er skabt til; at bevæge sig.

Træningen retter sig primært mod at øge styrken og stabiliteten generelt i kroppen samt bedre balancen. Yderligere har vi fokus på kondition, da forskning viser at også dette har positiv effekt for rygpatienters bedring.

Alle deltagere på holdet har på den ene eller anden måde problemer med ryggen og smerter/gener herfra. Der er fokus på den enkeltes niveau samt på kvalitet i øvelserne.

Det er at forvente at have en stigning i smerter den første periode af genoptræningsforløbet.

Undervisning

Den første torsdag i hver måned er der undervisning umiddelbart efter træningen. Undervisningen retter sig mod forståelse og håndtering af smerter.

Formålet med undervisningen er desuden at give dig inspiration og redskaber til at blive bedre til at håndtere hverdagen med de udfordringer, som rygsmerter ofte medfører. Undervisningen kan veksle mellem oplæg med forskellige temaer og erfaringsudveksling.

Praktiske oplysninger

Det er gratis at deltage på kurset, men du skal selv sørge for transport.

Omklædning

Der er omklædningsmuligheder i Sundhedshuset.

Medbring

Bevægeligt tøj, gode faste indesko, drikkedunk/vandflaske og evt. håndklæde.



Hvem kan deltage?

Forløbet henvender sig til alle over 18 år med rygproblemer, der ønsker at lære at tackle livet med dette. Det er dog et krav, at du er færdigudredt på sygehuset, for at kunne deltage.

For information og tilmelding:

Mail: sundhedstilbud@lemvig.dk

Faglig koordinator:

Tlf. 9663 1219

Sundhedskonsulent:

Tlf. 9663 1183



Lemvig Kommune

Sundhedsafdelingen