



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 ugentlig i 8 uger
- Opfølgning efter 3 måneder i rygcafé
- Mulighed for 8 gange træning i bassin
- Mulighed for mindfulness-forløb med skånsom yoga
- Der er løbende optag.

Hvad er formålet med motionen?

Formålet med motionen er at støtte og inspirere dig til at fastholde eller komme igang med motion på det niveau du ønsker – også efter kurset. Du vil få inspiration til hvilestillinger, og der er fokus på almen træning med kondition og styrkeøvelser, kropsbevidsthed, holdningskorrektion samt udspænding og vejrtrækningsøvelser.

Hvad er formålet med undervisningen?

Formålet med undervisningen er at give dig inspiration og redskaber til at blive bedre til at håndtere hverdagen med de udfordringer, som kroniske lænderygsmærter ofte medfører.

Undervisningen veksler mellem oplæg og erfaringsudveksling. Emnerne kan være:

- Mestring af hverdagen med kroniske rygproblemer
- Smertemekanismer og håndtering
- Energi og prioriteringer
- Søvn, hvile og afspænding
- Arbejdsstillinger og hjælpemidler der kan lette i hverdagen
- Kost og motion
- Sociale relationer
- Medicin- og behandlingsmuligheder
- M.m.

Hvad er formålet med socialt samvær?

Formålet med socialt samvær er at dele erfaringer og oplevelser i forhold til dine kroniske rygsmerter samt evt. at danne netværk med andre i samme situation efter kurset.

Praktiske oplysninger

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

Medbring tøj som du kan bevæge dig frit i samt indendørs sko.



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

Forløbskoordinator:

Tlf. 9663 1175

Sundhedsfremmekoordinator:

Tlf. 9663 1219



Lemvig Kommune

Sundhedsafdelingen