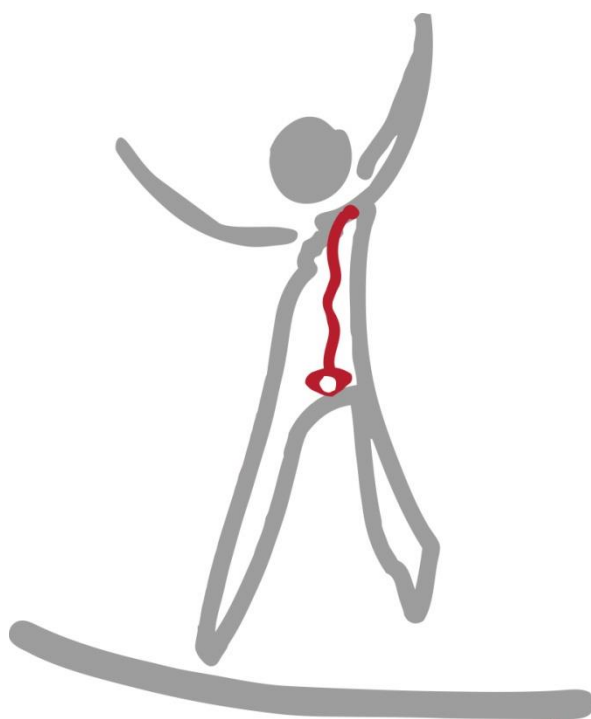


# ”Hold ryggen i form”



”Rådgivning til borgere med lænderygsmarter”

Odder  
Kommune



Har du i perioder ondt i ryggen, og vil du gøre en aktiv indsats for at holde ryggen rask, kan **"Rådgivning til borgere med lænderygsmarter"** være et tilbud for dig.

Målet er at forebygge, at dine lænderygsmarter udvikler sig til længerevarende smarter.

### **Du kan deltage hvis:**

- Du oplever perioder med ondt i lænden
- Du selv vil gøre en aktiv indsats for at holde ryggen rask
- Du er bosat i Odder Kommune
- Du er i den arbejdsduelige alder

### **Hvad består rådgivningen af:**

- Information om ryggens funktion og smertemekanismer
- Rådgivning om hvad du kan gøre i det daglige, for at forebygge eller undgå forværring af lænderygsmarter
- Vejledning og praktisk afprøvning af øvelser

### **Hvordan kommer du med:**

- Tilmelding er nødvendig. Kontakt sekretær på Odder Kommunes Træningscenter. Telefon 87 80 37 40 i tidsrummet 9-13

### **Praktiske oplysninger:**

- Efter tilmelding bliver du kontaktet af en fysioterapeut mhp. din deltagelse
- Rådgivningen foregår som et forløb over 4 eftermiddage á 1 times varighed pr. gang
- Der er plads til 10 deltagere på et hold
- Rådgivningen finder sted på Odder Kommunes Træningscenter, VitaParkvej 9, indgang A, plan 2, 8300 Odder
- Det er gratis at deltage
- Der tilbydes både forløb forår og efterår

### **Hvem står for rådgivningen:**

- Fysioterapeuter fra Odder Kommunes Træningscenter med stor erfaring i lænderygsmarter

### **Påklædning:**

- Vi anbefaler, at du tager løstsiddende tøj på samt skiftesko