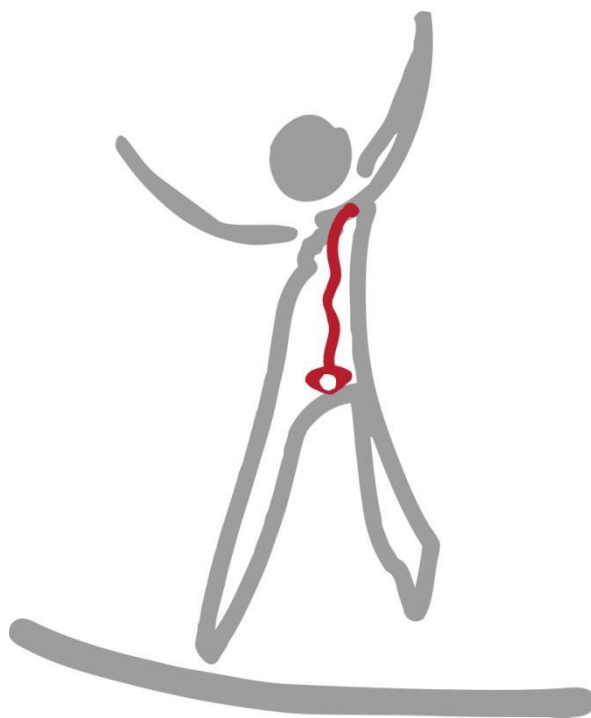


”Hold ryggen i form”



”Træning til borgere med tilbagevendende
lænderygsmarter”

Odder
Kommune



Har du et mindre tilbagefald af lænderygsmarter, kan **”Træning til borgere med tilbagevendende lænderygsmarter”** være et tilbud til dig.

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

Du kan deltage hvis:

- Du oplever et mindre tilbagefald af lænderygsmarter, **som indenfor de seneste 5 år er udredt på sygehuset, og behandlet via et genoptræningsforløb på Odder Kommunes Træningscenter.**
- Du selv vil gøre en aktiv indsats for at holde ryggen rask.
- Du er bosat i Odder Kommune.

Hvad består tilbuddet af:

- Vurdering af dit behov for rygtræning.
- Vejledning og instruktion i relevante rygøvelser, samt almen motionstræning.
- Tre-fire træningssektioner samt mulighed for et kortvarigt selvtræningsforløb.

Hvordan kommer du med:

- Henvielse er nødvendig. Du kan henvielse til tilbuddet enten via egen læge eller via kommunens Jobcenter.

Praktiske oplysninger:

- Efter henvielse bliver du kontaktet af en fysioterapeut fra Odder Kommunes Træningscenter, og sammen aftaler I tidspunkterne for træningen.
- Afvikles på Odder Kommunes Træningscenter, VitaParkvej 9, indgang A, plan 2, 8300 Odder.
- Det er gratis at deltage.

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.