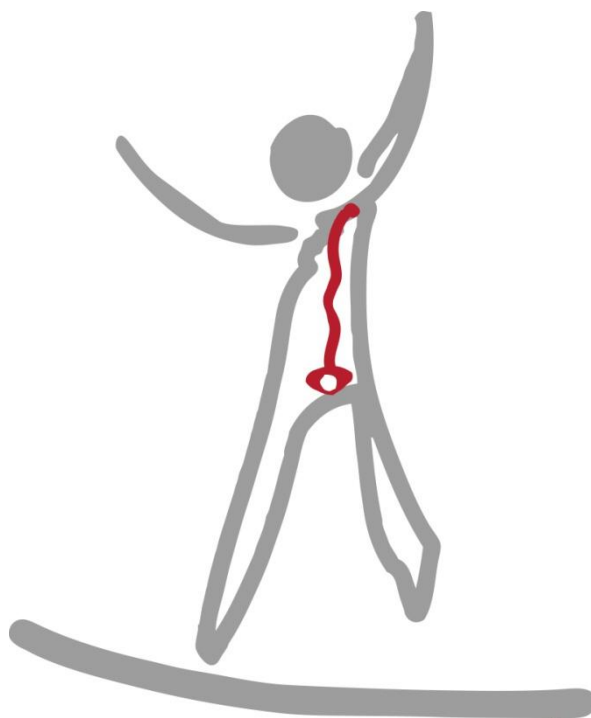


”Hold ryggen i form”



”Rådgivning til borgere med lænderygsmarter”

eller

”Træning til borgere med tilbagevendende lænderygsmarter”

Odder
Kommune



"Rådgivning til borgere med lænderygsmarter"

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 smerter.

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:

- **Rådgivningen tilbydes en gang á to timers varighed.**
- 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 tilbydes en torsdag i måneden i tidsrummet kl. 16-18.
- Der vil være max 12 deltagere pr gang.
- Afvikles på Odder Kommunes Træningscenter, VitaParkvej 9, 1. sal, 8300 Odder.
- Det er gratis at deltage.

”Træning til borgere med tilbagevendende lænderygssmerter”

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

Målet er at forebygge, at dine rygssmerter udvikler sig til længerevarende smerter.

Du kan deltage hvis:

- Du oplever et mindre tilbagefald af lænderygssmerter, **som tidligere 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 træning af:

- **Tilbuddet indeholder tre til fire træningssektioner med mulighed for et kortvarigt selvtræningsforløb.**
- Vurdering af dit behov for rygtræning.
- Vejledning og instruktion i relevante rygøvelser, samt almen motionstræning.

Hvordan kommer du med:

- Henvisning er nødvendig. Du kan henvises til tilbuddet enten via egen læge eller via kommunens Jobcenter.

Praktiske oplysninger:

- Du bliver kontaktet af en fysioterapeut fra Odder Kommunes Træningscenter, og tidspunkterne for træning aftales med dig.
- Afvikles på Odder Kommunes Træningscenter, VitaParkvej 9, 1. sal, 8300 Odder.
- Det er gratis at deltage.

Hvem står for rådgivningen & træningen:

- Erfarne fysioterapeuter i lænderyg-smerter fra Odder Kommunes Træningscenter.

Påklædning:

- Vi anbefaler du tager løstsiddende tøj på, og skiftesko til træningstilbuddet.