

HOLD RYGGEN RASK

Åben rådgivning for borgere
med lænderygsmarter



Skanderborg Kommune
Adelgade 44
8660 Skanderborg
Telefon 8794 7000
skanderborg.kommune@skanderborg.dk
www.skanderborg.dk



ÅBEN RYGRÅDGI VNING

Du kan deltage, hvis du:

- bor i Skanderborg Kommune
- oplever perioder med ondt i lænden
- gerne vil gøre en aktiv indsats for at holde ryggen rask

Hvad består rådgivningen af?

Rådgivningen varer 1 x 2 timer og indeholder:

- viden om ryggens opbygning og funktion, den gode kropsholdning og hensigtsmæssige arbejdsstillinger
- råd til hvad du selv kan gøre i det daglige for at forebygge eller undgå forværring af rygsmerter
- vejledning og praktisk afprøvning af øvelser

Der er op til 12 deltagere pr. gang.

Hvordan kommer du med?

Du er velkommen til selv at melde dig til. Din egen læge kan også henvise dig.

Vi holder Åben Rygrådgivning ca. en gang hver anden måned.

Åben rygrådgivning kan give dig:

- undervisning i ryggenes anatomi og biomekanik

- viden om din ryg og hvordan du bedst kan hjælpe den

- holdningskorrigerende øvelser og ergonomi

- praktisk afprøvning af styrkende øvelser for lænderyggen

- mulighed for at dele dine rygerfaringer med andre

- et puf til at ændre vaner

Påklædning

Vi anbefaler at du tager løstsiddende tøj på og sko, der sidder godt fast på foden.

Der er mulighed for omklædning og bad i Sundhedscentret.

Teamet

Den åbne rygrådgivning varetages af en fysioterapeut fra Sundheds- og Rehabiliteringsteamet.

Pris

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

Hvornår?

Rygrådgivningen foregår typisk om eftermiddagen. Tidspunkt oplyses ved tilmelding.

Hvor?

Det kommunale Sundhedscenter
Sygehusvej 7, 1.sal
8660 Skanderborg

Kontakt

Du kan tilmelde dig eller kontakte os, hvis du har spørgsmål eller brug for yderligere information:

Sundheds- og Rehabiliteringsteamet

Telefon 2179 1987
(Bedst mandag-torsdag kl. 9-15)
sund.rehab@skanderborg.dk

Du kan læse mere på:

www.skanderborg.dk/sundhed