

Lænderyg-forløb

Hillerød Kommunes tilbud til dig, der lider af smerter i lænd og ryg



Træning og undervisning



HILLERØD
KOMMUNE

Tilbud i Hillerød

Hvis du lider af rygsmerter, har du mulighed for at følge et rehabiliteringsforløb i Hillerød Kommune.

Forløbet er tværfagligt, og omfatter genoptræning og undervisning, og det vil blive tilrettelagt efter dine behov.

Hvad er formålet?

Formålet med forløbet er, at du får gode metoder til at håndtere dine rygproblemer og passe på dig selv, så du – så vidt muligt – undgår, at rygproblemerne bliver endnu værre, og så du opnår bedre livskvalitet i hverdagen.

Forløbets indhold

Vi starter forløbet med en individuel forsamling ved en fysioterapeut. Derefter sammensætter vi et forløb med udgangspunkt i din situation og dine behov.

Forløbet består af træning og undervisning, og kan også omfatte vejledning hos en klinisk diætist, en sagsbehandler fra jobcentret eller en neuropsykolog, alt efter hvad du har behov for.

Træning

Med træningen kommer du til at arbejde med din kropsholdning og får kendskab til, hvordan du bedst kan træne. Træningen er inddelt i to typer, den fysioterapeutiske, der typisk forløber over 16 uger, og den ergoterapeutiske, der forløber over 5 uger.

Træningen vil primært være holdtræning.

Den *fysioterapeutiske* genoptræning består af:

- Træning og vejledning af stabilitet, udholdenhed, styrke, kondition, balance og kropsbevidsthed
- Holdningskorrektur
- Introduktion til holdtræning.

Den *ergoterapeutiske* genoptræning består af:

- Ergonomiforløb 5 gange på tema-inddelte hold, evt. med individuel ergonomivejledning
- Træning af ADL-funktioner (almindelig dagligdags levevis) i hjemmet og i omgivelserne

- Træning af aktivitetsproblemer med fokus på vaner og rutiner.

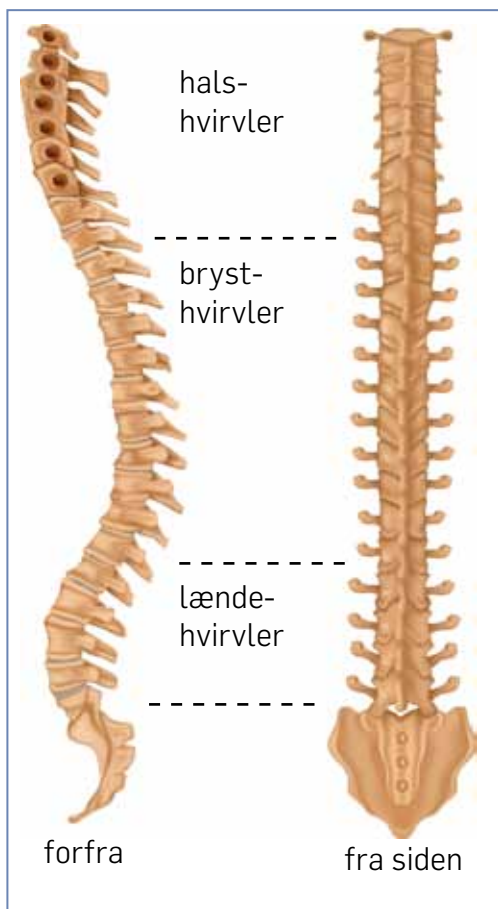
Til træningen skal du have tøj på, du kan bevæge dig og svede i, og du skal medbringe skiftesko til indendørs brug, som sidder godt fast på foden, og en drikkedunk med vand.

Undervisning

Undervisningen foregår på faste hold, hvor det er fysioterapeuter og ergoterapeuter, der underviser.

Emnerne kan fx være:

- Kend din ryg
- Pas på din ryg
- Mestring
- Tilbage på job



Forløbet er noget for dig, hvis du...

- er over 18 år
- bor i Hillerød
- har rygsmerter
- gerne vil forbedre din fysiske form
- har ny-opståede lændesmerter, med eller uden "udstråling" til benet

Sådan kommer du i gang

Når du har været til din praktiserende læge, reumatolog eller kiropraktor, kan de henvise dig til forløbet.

Kontakt din læge eller Træningssektionen i Hillerød Kommune for flere informationer.

Praktiske oplysninger

Træning og undervisning foregår i

Hillerød Kommunes Sundhedscenter

Milnersvej 37 D

Læs mere på www.hillerod.dk.

Kontaktoplysninger

Træningssektionen i Sundhedscentret

Mail: traening@hillerod.dk

Telefon: 72 32 36 50 alle hverdage kl. 8.30 til 10.30

