



HILLERØD
KOMMUNE

Lænderyg forløb

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

Lænderyg forløb, træning og undervisning

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

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 værre eller varige.

Forløbets indhold

Forløbet starter med en individuel forundersøgelse ved en fysioterapeut. Derefter sammensætter vi et forløb med udgangspunkt i din situation og dine behov. Forløbet består af træning og undervisning, Undervisning er et

smertemestringskursus og varetages af Fysioterapeuter, sagsbehandler fra Jobcenter samt neuropsykolog. Dit forløb kan også ved behov omfatte vejledning hos en klinisk diætist eller rygestopkonsulent.

Træning:

Træning kan foregå på hold eller individuelt, ud fra vurdering ved forundersøgelsen.

Målet med træning er at du ved endt forløb er i stand til selvstændigt at varetage din fremtidige selvtræning. Du vil også lære at tage ergonomiske hensyn i hverdagen for at undgå

“Forløbet består af træning og ergonomisk vejledning, og kan ved behov omfatte vejledning hos en klinisk diætist, en sagsbehandler, en neuropsykolog, eller rygestopkonsulent ”

tilbagefald.

Den fysioterapeutiske genoptræning består af:

- Træning og vejledning af stabilitet, udholdenhed, styrke, kondition, balance og kropsbevidsthed
- Holdningskorrektion

Den ergoterapeutiske genoptræning består af:

- Individuel ergonomisk vejledning med fokus på hverdagsaktiviteter i eget hjem og nærmiljø.
- Op til 3 gange vejledning alt efter behov .

Til træningen : træningstøj og sko til Indendørsbrug og en drikkedunk.
Der er på sundhedcentret mulighed for bad og omklædning.

Undervisning

SMERTEMESTRINGSKUSUS

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 Kommune
- Har nyopstået rygsmerter
- Gerne vil forbedre din fysiske form
- Har nyopståede lændesmerter, med eller uden udstråling til benet

Sådan kommer du i gang

- Når du har været hos din praktiserende læge, reumatolog eller kiropraktor, kan de henvise dig til forløbet
- Kontakt din læge eller Træningssektionen i Hillerød Kommune for flere informationer
- Kurset foregår på Hillerød Kommunes Sundhedscenter Milnersvej 37 D
- Læs mere på www.hillerod.dk

Kontaktoplysninger

Træningssektionen i Sundhedscentret

Mail: traening@hillerod.dk

Telefon: 72323650 (kl. 8.30 til 10.30)