

# Lænderyg - Træning og undervisning

## Et tilbud til dig, der er besværet af rygsmerter

I Forebyggelse og Træning i Frederikssund Kommune tilbyder vi rygtræning og undervisning til borgere med længerevarende eller tilbagevendende rygsmerter.

Forløbet strækker sig over 9 uger og består af:

- Et indledende besøg hvor vi fastlægger dit start niveau for træning og drøfter dine mål.
- 2 gange undervisning om ryggen, smerter og hvad du selv kan gøre.
- 7 gange træning på Solgården i Slangerup + selvtræning hjemme.
- Ved afslutning tester vi hvor meget du har forbedret dig og drøfter din videre plan

Du skal:

- Være 18+
- Have en længerevarende lænderygproblematik der giver dig smerter.
- Være udredt, behandlet og henvist af egen læge.
- Selv kunne komme op og ned fra gulv, og kunne lave øvelser på gulv.
- Kunne tale og forstå dansk.

Tilbuddet omfatter ikke problematikker som:

- Knogleskørhed
- Nakke/skulder problematikker

Forløbet hjælper dig gennem viden om rygsmerter, træning og øvelser.

Undervisning og træning foregår på Solgården, M.P. Jensensvej 4, 3550 Slangerup.

Forløbet starter d.29.04.25 kl. 14

Hvis du er interesseret kontakt din egen læge angående henvisning, og kom i gang med forløbet.

Det vil være en fysioterapeutisk faglig vurdering, hvorvidt du kan tilbydes forløbet.