



Silkeborg
Kommune

Layout: Silkeborg Kommune · S&O Rehab. Genoptræning · 4977 · Folder · 12.2014



HOLD RYGGEN SUND

Åben rygrådgivning

Et gratis tilbud i
Silkeborg Kommune

- Oplever du perioder med ondt i ryggen?
- Vil du gøre en aktiv indsats for at holde ryggen rask?
- Er du borger i Silkeborg Kommune i den erhvervsdygtige alder?
- Så tilmeld dig det åbne rygrådgivnings tilbud!

– et gratis og uforpligtende tilbud til dig!

Ondt i Ryggen...

Mange mennesker oplever rygsmerter i kortere eller længere perioder og med varierende intensitet.

Ondt i ryggen er oftest en godartet tilstand og samtidig en almindelig tilstand, der rammer mange mennesker.

Langt de fleste rygsmerter (ca. 80 - 85%) er ufarlige og aftager hurtigt igen. Derfor er det vigtigt at du får råd og vejledning så tidligt som muligt, så du kan bevare dit daglige aktivitetsniveau og tilknytning til arbejdsmarkedet.

Der kan opstå mange spørgsmål i forbindelse med, at du oplever rygsmerter, og du kan have behov for konkrete redskaber til at håndtere dem.

Du kan have gavn af at få viden om symptomer, årsager til smerter samt muligheder for lindring og bedring. Derfor tilbyder Silkeborg kommune åben rygrådgivning.

Formål med det åbne rådgivningstilbud:

Med rygrådgivningen ønsker vi at give dig konkrete redskaber samt råd og vejledning, så du kan forebygge, at dine rygsmerter udvikler sig og giver tilbagevendende smerter.



Indhold:

- Nyeste fakta om ryggen og smerter.
- Inspiration til øvelser/træning/fysisk aktivitet.
- Dialog med fysioterapeut og om daglige aktiviteter, så du kan forblive på arbejdsmarkedet og/eller være så aktiv som muligt.
- Råd og vejledning til hvad du selv kan gøre i det daglige for at forebygge eller undgå forværring af rygsmerter
- Kendskab til lokale træningstilbud- og muligheder.
- Mulighed for drøftelse omkring arbejds-situation med virksomhedskonsulent.

Deltager:

Max. 10 deltager pr. gang.

Sted:

Oplyses ved tilmelding.

Tidspunkt:

1 gang om måneden fra 16.00 - 18.00

Dato oplyses ved tilmelding.

Tilmelding til:

Rygforløbs koordinator

Telefon: **2171 8730** Mail: ryg@silkeborg.dk

Praktiske oplysninger

Udover rygundervisning indeholder

rygrådgivningen aktive øvelser.

Medbring venligst tøj, du kan bevæge dig i.