

Har du langvarige eller kroniske rygsmerter?



Rygrehabilitering

Hvis du har langvarige eller kroniske rygsmerter (dvs. i mere end 3 måneder), kan du få inspiration, træning og værktøjer til at håndtere en hverdag med kroniske smerter, så daglige aktiviteter og arbejde, kan foregå på trods af smerter og så smertefrit som muligt.

Din træning bliver tilpasset individuelt - ud fra en indledende samtale og undersøgelse i forhold til dine mål for forløbet. Træningen foregår primært på hold og der vil være temaoplæg omkring smerte, smertehåndtering, anatomi og energiforvaltning.

Tilbuddet kræver lægehenviisning.



Tag hånd om dine smerter

Forløbet kan give dig:

- Viden om dine smerter
- Støtte til at ændre dine vaner i hverdagen
- Fokus på mestring og håndtering af dine smerter
- Møde andre borgere med langvarige rygsmarter
- Tilpasset individuelt træning

Forløbets opbygning

Når vi udarbejder et forløb sammen med dig, tager vi udgangspunkt i dine behov, forventninger og mål. Dine pårørende er også velkommen til at deltage i udarbejdelsen af forløbet.

I forløbet kan vi tilbyde:

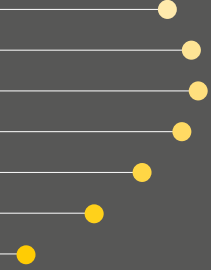
- Individuelle samtaler
- Fysisk træning
- Viden om akutte og langvarige smerter

Sådan kommer du i gang

Kontakt din egen læge eller din kontaktlæge på sygehuset for at få en henvisning. Når vi har modtaget din henvisning, vil du blive kontaktet for nærmere aftale om en indledende samtale.

FORLØBET ER GRATIS

Blot du har lyst
og motivation
til at deltage



GENOPTRÆNINGSCENTERET
Solrød Kommune
Solrød Center 3
2680 Solrød Strand
www.solrod.dk

Vil du vide mere?

Du er altid velkommen til at kontakte os.

Telefon: 56 18 24 38

Mail: traening-forebyggelse@solrod.dk

Vi håber at se dig.