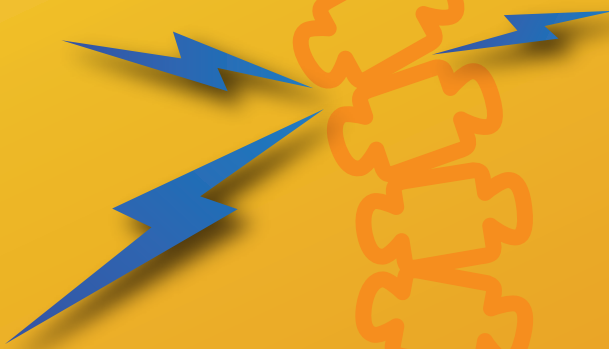


[LÆNDE RYG]

FORLØB FOR BORGERE
DER LEVER MED SMERTER



På trods af smerter i lænderyggen...

Folkesundhed Aarhus giver dig bedre forudsætninger for at kunne bruge din krop i hverdagen på trods af smerter i lænderyggen.

På trods af smerter

Folkesundhed Aarhus har et træningsforløb til dig, der lever med smerter i lænden. Træningen foregår på hold og ledes af fysioterapeut. Målet er at hjælpe dig til at få så aktivt et hverdagsliv som muligt. Vi arbejder sammen på at træning, og bevægelse indgår som en naturlig del af din hverdag.

Sådan træner vi

Vi arbejder med forskellige træningsformer tilpasset dine evner. Træningen sigter mod at øge din kropsbevidsthed og styrke, samt mod at give dig en god base for fortsat træning.

Desuden afprøver vi forskellige former for afspænding. Vi vil også bruge tid på at snakke om, hvor og hvordan du kan træne videre efter forløbet i Folkesundhed Aarhus.

Det rigtige forløb for dig

Vi indleder forløbet med en samtale om dig og din situation. Vi taler om, hvilke udfordringer dine rygsmerter giver dig

i din hverdag, og finder sammen ud af, om forløbet er det rigtige for dig. Der indgår ikke undersøgelse eller behandling i forløbet. Det er derfor vigtigt at du er blevet undersøgt og udredt hos din læge eller på sygehus, før du begynder her.

Det er gratis at deltage.

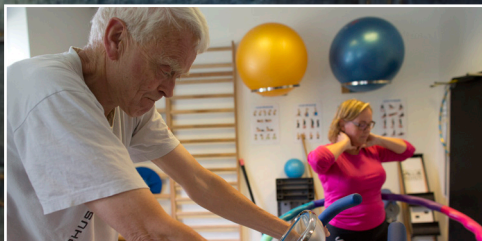
Det er nemt at komme i gang

- 1 Du kan blive henvist fra din praktiserende læge eller personalet på sygehuset
- 2 Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus på telefon 8713 4035
- 3 Du kan skrive til Folkesundhed Aarhus på e-mail: folkesundhed@mso.aarhus.dk
- 4 Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden www.FolkesundhedAarhus.dk

“

Jeg har da stadig smerter i ryggen, men træningen hjælper mig rigtig meget, kan jeg mærke. Derfor har jeg også let ved at komme af sted de to gange om ugen, vi mødes.

Mikkel, 44 år.



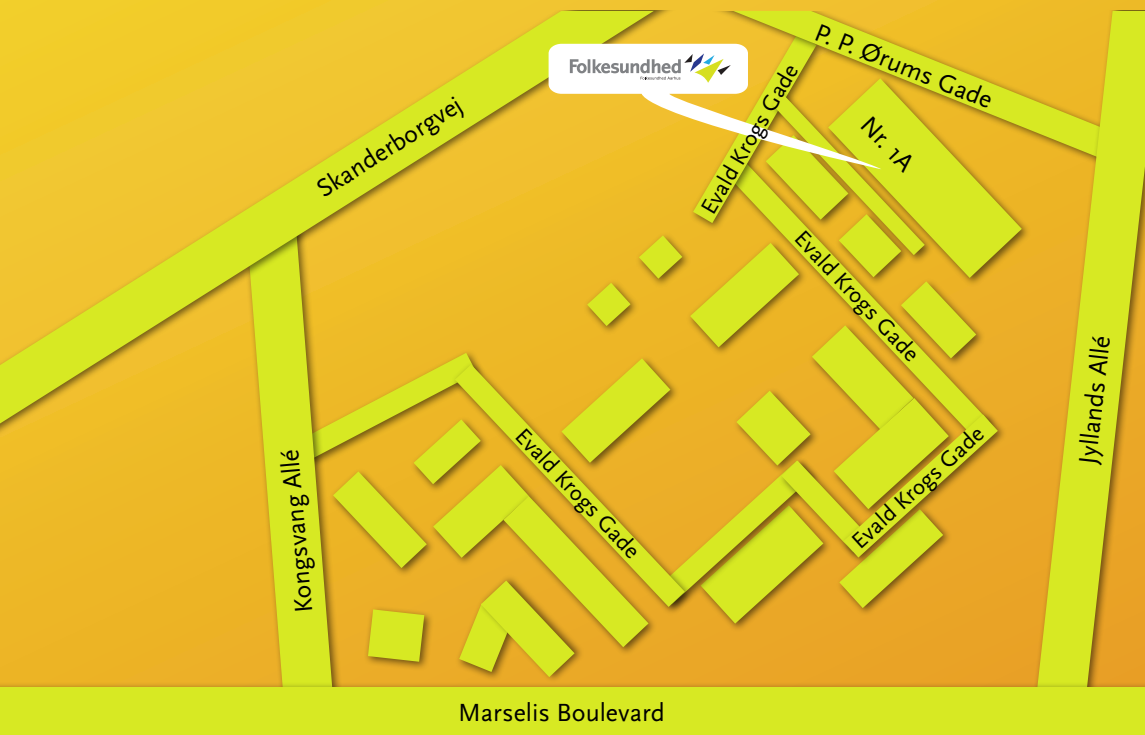


AARHUS KOMMUNE

I Folkesundhed Aarhus har vi et mål om at hjælpe aarhusianerne til mere sundhed og trivsel i hverdagen. Vi tror på dine evner til at ændre vaner, og vi vejleder og støtter dig hele vejen mod et selvstændigt hverdagsliv.

Vores forløb og vejledning er gratis og tilpasses dine individuelle ønsker og behov. Vores team af sundhedsprofessionelle har viden, der virker.

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune.



Folkesundhed
Folkesundhed Aarhus

www.FolkesundhedAarhus.dk

Folkesundhed Aarhus på MarselisborgCentret · Ewald Krogs Gade 1A · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus i FrydenlundHUSET · Høgevej 25B · 8210 Aarhus V · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus i Globus1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30