

# HOLD RYGGEN RASK

Åben rådgivning for borgere  
med lænderygsmarter



**Skanderborg Kommune**  
Adelgade 44  
8660 Skanderborg  
Telefon 8794 7000  
skanderborg.kommune@skanderborg.dk  
www.skanderborg.dk



## ÅBEN RYGRÅDGIVNING

### Du kan deltage, hvis du:

- bor i Skanderborg Kommune
- oplever perioder med ondt i lænden
- gerne vil gøre en aktiv indsats for at holde ryggen rask

### Hvad består rådgivningen af?

Rådgivningen varer 1 x 2 timer og indeholder:

- viden om ryggens opbygning og funktion, den gode kropsholdning og hensigtsmæssige arbejdsstillinger
- råd til hvad du selv kan gøre i det daglige for at forebygge eller undgå forværring af rygsmerter
- vejledning og praktisk afprøvning af øvelser

Der er op til 12 deltagere pr. gang.

### Hvordan kommer du med?

Du er velkommen til selv at melde dig til. Din egen læge kan også henvise dig.

Vi holder Åben Rygrådgivning ca. en gang hver anden måned.

## Åben rygrådgivning kan give dig:

- undervisning i ryggenes anatomi og biomekanik

- viden om din ryg og hvordan du bedst kan hjælpe den

- holdningskorrigerende øvelser og ergonomi

- praktisk afprøvning af styrkende øvelser for lænderyggen

- mulighed for at dele dine rygerfaringer med andre

- et puf til at ændre vaner

### Påklædning

Vi anbefaler at du tager løstsiddende tøj på og sko, der sidder godt fast på foden.

Der er mulighed for omklædning og bad i Sundhedscentret.

### Teamet

Den åbne rygrådgivning varetages af en fysioterapeut fra Sundheds- og Rehabiliteringsteamet.

### Pris

Det er gratis at deltage, men du skal selv sørge for transport.

### Hvornår?

Rygrådgivningen foregår typisk om eftermiddagen. Tidspunkt oplyses ved tilmelding.

### Hvor?

Det kommunale Sundhedscenter  
Sygehusvej 7, 1.sal  
8660 Skanderborg

### Kontakt

Du kan tilmelde dig eller kontakte os, hvis du har spørgsmål eller brug for yderligere information:

### Sundheds- og Rehabiliteringsteamet

Telefon 2179 1987

(Bedst mandag-torsdag kl. 9-15)

[sund.rehab@skanderborg.dk](mailto:sund.rehab@skanderborg.dk)

### Du kan læse mere på:

[www.skanderborg.dk/sundhed](http://www.skanderborg.dk/sundhed)