

Folkesundhed Aarhus arbejder sammen med aarhusianerne på at gøre livet sundere og sjovere. Vi arbejder med sundhed i bred forstand. Vi tror på borgernes evne til at ændre vaner.

Vi rådgiver, støtter og vejleder borgere, der vil have sundhed ind i livet og hverdagen. Vores team af højtuddannede sundhedsprofessionelle har viden, der virker og møder borgerne, hvor de er:
og møder borgerne, hvor de er:
Det vil sige på borgernes egne betingelser.

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune.

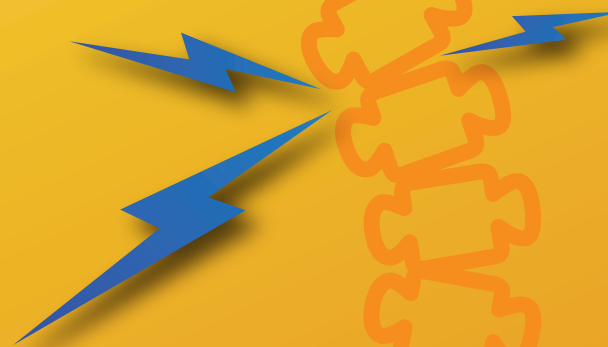


www.FolkesundhedAarhus.dk

Folkesundhed Aarhus · Ceres Allé 13 · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35
Folkesundhed Aarhus · Globus 1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30
Folkesundhed Aarhus · Bazar Vest · Edwin Rahrs Vej 32 · Telefon 24 59 45 50

[LÆNDE RYG]

FORLØB FOR BORGERE
DER LEVER MED SMERTER



På trods af smerter i lænderyggen...

Folkesundhed Aarhus hjælper dig til at forbedre din styrke, kondition, smidighed og kropskontrol 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 to gange om ugen over tre måneder og ledes af en fysioterapeut. Målet er at give dig bedre forudsætninger for at kunne bruge din krop i hverdagen på trods af dine smerter.

Sådan trænes der

Vi arbejder med styrketræning, konditionstræning og smidighedstræning for at udfordre og styrke dine muskler. Træningen sigter også mod at øge din bevægelighed og øve dig i at mærke din krops grænser. Der trænes også med træningsformen fysiopilates, der yderligere styrker musklerne i ryggen. Desuden prøver 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 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 hos din læge eller på sygehus, før du begynder her.

Det er gratis at deltage.

Det er nemt at komme i gang

- 1 Ring til Folkesundhed Aarhus på telefon 87 13 40 35.
- 2 Kig forbi Folkesundhed Aarhus på Ceres Allé 13, 8000 Aarhus C, eller mail os på folkesundhed@mso.aarhus.dk
- 3 Læs mere om forløbet på 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.

