

GLA:D® Ryg

Et tilbud til borgere med rygsmerter

I Forebyggelse og Træning tilbyder vi GL:AD® Ryg, der er et tilbud til dig med længerevarende eller tilbagevendende rygsmerter der påvirker hverdagen, udviklet på Syddansk Universitet.

GLA:D® Ryg foregår på hold og består af:

- Individuel test og målsætning
- 2 gange patientuddannelse
- 16 gange vejledt træning over 8 uger
- Systematisk registrering af resultaterne
- Holdet er kl. 8.30- 9.30 mandag og torsdag i Slangstrup

Tilbuddet er til dig der:

- Har uspecifikke ryglidelser
- Er færdigudredt og ikke længere i behandling
- Selv kan komme op og ned fra gulv gentagne gange i træningen
- Kan deltage aktivt og er mødestabil
- Kan benytte computer for at svare på spørgeskemaer fra SDU

Målet med GLA:D® Ryg er, at hjælpe dig til selv at kunne håndtere dine rygsmerter gennem viden om dit rygproblem samt opnå bedre fysisk formåen.

Tilbuddet henvender sig til rygborgere, hvor der ikke er mistanke om akut rodpåvirkning eller underliggende systemisk sygdom. Det forudsættes at du taler og forstår dansk, da patientuddannelsen er et bærende element i forløbet. [Læs mere her.](#)

Henvisning til GLA:D® Ryg

Kontakt Forebyggelse og Træning på telefon 4735 2070 alle hverdage mellem kl. 8.30 – 10.30, onsdag dog kl. 8.30 – 10.00 samt mandag og torsdag kl. 13-14. Eller skriv til genoptræningen via digital post på Frederikssund Kommunes hjemmeside.

