

Til dig med nyopståede smerter i lænden

Frederikssund Kommune tilbyder et otte ugers forløb med undervisning og træning. Tilbuddet er til dig med nyopståede smerter i lænden, som du ikke er udredt og behandlet for.

Formålet med forløbet er at:

- hindre at nyopståede smerter i lænden udvikler sig varige smerter.
- du lærer at håndtere perioder med smerter i lænden og stadig kan få et arbejds- og hverdagsliv til at fungere.
- du lærer træningsøvelser, som kan øge eller vedligeholde dit funktionsniveau samt forebygge tilbagefald.
- du kan fastholde eller genoptage din tilknytning til arbejdsmarkedet.

Læs mere om hvordan du henvises til forløbet og forudsætningerne for at deltage [her](#).

Tid og sted

Træning og undervisning varetages af fysioterapeuter og foregår i dagtimerne to gange ugentligt af 1 time. Vi mødes i træningslokalerne på Omsorgscenteret Solgården, M. P. Jensensvej 4, 3530 Slangerup.

Flere oplysninger

Alle hverdage på telefon 47352070. Eller via sikkermail.