FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Til dig med nyopståede smerter i lænden

F rederikssund 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.