

5. juli 2021

Tilbud til patienter med rygsmerter

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

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

- Individuel test og målsætning
- 2 gange patientuddannelse
- 16 gange vejledt træning over 8 uger
- Systematisk registrering af resultaterne

Målet med GLA:D® Ryg er, at hjælpe borgere til selv at håndtere deres rygsmerter gennem viden om deres rygproblem samt bedre fysisk formåen.

Tilbuddet henvender sig til rygpatienter, hvor der ikke er mistanke om akut rodpåvirkning eller underliggende systemisk sygdom.

Tilbuddet forudsætter man taler og forstår dansk, da patientuddannelsen er et bærende element i forløbet.

Henvisning til GLA:D® Ryg foregår ved at kontakte Forebyggelse og Træning på telefon 4735 2070 alle hverdage mellem kl. 8.00 – 10.00, 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.



To personer træner ryggøvelser i træningslokale.

Foto: Frederikssund Kommune.