

Regler for deltagelse på hold:

Du må ikke gå på flere hold på samme dag.

Hvis du bliver forhindret til en planlagt aftale, skal du melde afbud senest kl. 09:00 samme dag.

Manglende afbud vil blive takseret med et gebyr på 160 kr., som du selv skal betale.

Du kan kun deltage på de hold, som du har aftalt med din fysioterapeut.

Du er selv ansvarlig for at sikre, at du har en henvisning fra din læge. En henvisning er gyldig i et år fra udskrivningsdatoen.



Progressiv diagnose



Web: www.nryg.dk

E-mail: mail@nryg.dk

Telefon: 5573 8844



Progressiv diagnose.

Med en progressiv diagnose har du adgang til holdtræning med en fysioterapeut. Det er din læge, der vurderer om du har en progressiv diagnose.

Træningen vil være rettet mod vedligehold og/eller forbedring af dit funktionsniveau.

Hos Næstved Rygcenter er der forskellige hold at vælge imellem. Der er boldhold, som primært består af stabilitetsøvelser på bold samt gulvøvelser, hvor hovedfokus ligger på træning af det indre korsets muskulatur. Udover stabilitetstræning vil der blive fokuseret på konditionstræning, balancetræning samt styrketræning. Den eneste forudsætning for, at du kan deltage på holdet er, at du kan komme op og ned fra gulvet.

En anden mulighed er maskinhold, hvor du bliver instrueret i et individuelt program med fokus på styrke, udholdenhed og balance. Der er ingen forudsætninger for deltagelse på maskinholdet.

Den sidste mulighed for at selvtræne er via et program, som du og din fysioterapeut bliver enige om.

Der vil blive taget hensyn til den enkelte på alle hold, og fysioterapeuten vil guide dig gennem relevante øvelser med udgangspunkt i dine behov.

Yoga-inspireret øvelsesterapi.

Alle yogatimer hos Næstved Rygcenter bærer præg af yogaterapeutiske øvelser, hvor der bliver taget hensyn til den enkelte patient.

Timerne er blide og foregår ved, at vi strækker og afspænder kroppen blandt andet ved hjælp af rekvisitter. Timerne er afstressende og samtidig vitaliserende for krop og sind. Det kræver ingen forudsætninger at deltage.