

Kontaktoplysninger:**Næstved Rygcenter**

Eskadronsvej 4 d
4700 Næstved
Tlf. 55 73 88 44

www.naestvedrygcenter.dk

mail@naestvedrygcenter.dk

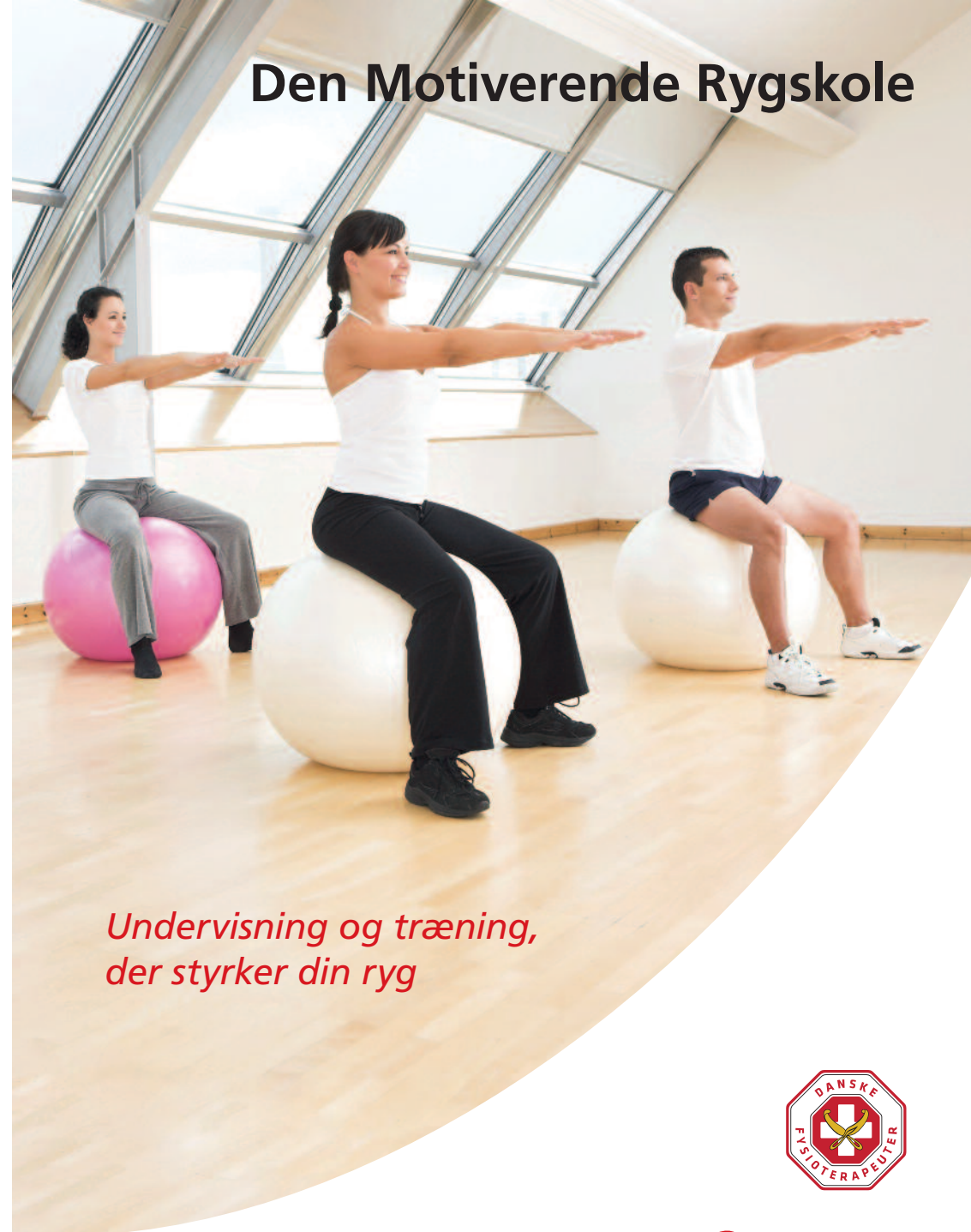
Pris:

Kr. 2.280,13 med henvisning til fysioterapi

Kr. 3.756,37 uden henvisning

** Pr. 1. oktober 2012 vil der være en lille prisstigning*

Den Motiverende Rygskole



*Undervisning og træning,
der styrker din ryg*



Gigt foreningen
for alle med ondt i led, ryg og muskler

midt
regionmidtjylland



midt
regionmidtjylland

Gigt foreningen
for alle med ondt i led, ryg og muskler

Den Motiverende Rygskole: Undervisning og holdtræning, der styrker din ryg

Her bliver du klogere og stærkere

Har du ondt i ryggen? På Den Motiverende Rygskole får du den viden og de værktøjer, der skal til, for at du kan ændre dine vaner, håndtere dine smerter og styrke ryggen, så du forebygger, at problemet bliver kronisk.

Inden du går i gang, bliver du undersøgt grundigt, og vi tester dit funktionsniveau og din kondition både før og efter kurset.

Undersøgelse og undervisning varetages af en fysioterapeut, som har gennemført en efteruddannelse inden for rygområdet.

Du bliver instrueret i et træningsprogram, som du skal gennemføre mindst én gang om ugen derhjemme. Programmet får du på en dvd sammen med en træningsvejledning.

Forløbet strækker sig over 10 uger (2 gange om ugen) og omfatter både teoretisk undervisning og fysisk træning.

Spørg din
fysioterapeut
til råds, hvis du
er i tvivl.



Det får du

- Viden om, hvordan din ryg fungerer
- Effektiv træning, der lindrer og forebygger
- Bedre funktion, muskelstyrke og kondition
- Mulighed for bedre at håndtere dine smerter
- Indsigt i og afprøvning af fysiske og mentale teknikker, som du kan anvende i din hverdag

Hvem kan være med?

Den Motiverende Rygskole er for alle med ondt i ryggen. Men nogle vil ikke kunne deltage – eksempelvis hvis man har udtalt knogleskørhed.

Du kan henvises fra din læge eller henvende dig direkte til fysioterapeuten.

Se bagsiden for kontaktoplysninger og pris.