

## Lektionsoversigt

Alle lektioner er på 1½ time og indeholder træning. Nedenunder kan du se, hvad vi ellers gennemgår i forløbet og hvornår.

### Lektion 1

- introduktion, forventningsskema, spørgeskema og test

### Lektion 3

- smertefysiologi og smertehåndtering

### Lektion 5

- målsætning og SMART

### Lektion 7

- smertefysiologi og smertehåndtering (fortsat)

### Lektion 9

- rygsøjlelens anatomi

### Lektion 11

- motion og træning

### Lektion 13

- ergonomi – den stående stilling og løfteteknik

### Lektion 15

- ergonomi – den siddende stilling

### Lektion 17

- afspænding, medicin, kost og alternativ behandling

### Lektion 20

-afslutning, forventningsskema, spørgeskema og test



## Rygskole



Web: [www.nryg.dk](http://www.nryg.dk)

E-mail: [mail@nryg.dk](mailto:mail@nryg.dk)

Telefon: 5573 8844



Rygskolen er et afprøvet og virkningsfuldt program for holdundervisning og træning til personer med subakutte og/eller tilbagevendende lænderygsmærter, i risiko for at udvikle manifesterede kroniske symptomer. Det bærende i konceptet er en aktiverende strategi, med fokus på deltagerens tiltro til egen sygdomshåndtering og motivation for at være aktive.

Rygskolen blev oprindeligt gennemført som en randomiseret undersøgelse på seks klinikker for fysioterapi. Det er resultater herfra samt fra en 2 års follow-up, som Rygskolen bygger på.

Undersøgelsen viste, at deltagerne efter gennemførelse af rygskolen havde halveret ryg- og bensmerter samt forbrug af smertestillende medicin. Hertil kom en betydelig forbedring af funktionsniveau og livskvalitet både 3 og 24 måneder efter rygskoledeltagelse.

Ligeledes opnåede begge grupper forbedring af kondition og styrke. Fremmødet var højt (85 %), hvilket tydede på deltagertilfredshed med forløbet.

### **Varetagelse af undervisning**

Rygskolen forløber over 10 uger og består af i alt 20 lektioner. Rygskolen indeholder både en undervisningsdel og en træningsdel. Hver uge afholdes to lektioner, hvor den ene lektion varer 1½ time fordelt på ½ times undervisning og 1 times træning. Den anden lektion er 1 times holdtræning.

### **Undervisningen sigter mod at deltagerne:**

- Mindsker "fear – avoidance" adfærd
- Opnår viden om ryggens funktion, belastninger, forebyggelse, smerte mekanismer med mere.
- Opnår indsigt i forskellige handlestrategier i forhold til rygproblemer
- Oplever at have handlemuligheder og tillid til at kunne ændre vaner
- Oplever stigende kontrol over egne rygsymptomer

### **Træningen sigter især mod, at deltagerne opnår bedre:**

- Muskelstyrke og udholdenhed
- Kondition
- Stabilitet og koordination
- Balance

Undervisningen varetages af Næstved Rygcenters meget veluddannede og erfarne rygfysioterapeuter. De har alle speciale i udredning af rygsmærter. Behandling samt træning.

### **Der oprettes hele tiden nye hold på Rygskolen:**

**Næstved Rygcenter, Eskadronsvej 4, 4700 Næstved**

**Tilmelding sker på 55 73 88 44 eller [mail@naestvedrygcenter.dk](mailto:mail@naestvedrygcenter.dk)**

Prisen er overenskomst takst. Med henvisning til fysioterapi er der tilskud fra den offentlige sygesikring. Prisen for hele forløbet koster 2.358,68 kr. pr. deltager, for 20 gange indeholdende undersøgelse, test, undervisning, holdtræning, re-test.

Med venlig hilsen

Hans Andersen  
Næstved Rygcenter  
Eskadronsvej 4  
4700 Næstved

Tlf. 55 73 88 44