



Har du ondt i lænderyggen?  
Hæmmer smerten dig i dit daglige arbejde?  
Vil du vide, hvordan du håndterer  
smerten i din hverdag?

# Rygvejledning

- et gratis tilbud til alle  
i Syddjurs Kommune

# Rygvejledning

- et gratis tilbud til alle i Syddjurs Kommune

## 1½ times vejledning

Ondt i lænderyggen med smerter, der kommer og går, er et problem for mange mennesker. Smerterne kan virke hæmmende både på jobbet og i fritiden, og humør og livskvalitet bliver nemt påvirket.

I Rygvejledningen giver vi råd om, hvad du selv kan gøre for at begrænse dine gener og forebygge, at de bliver værre.

Vejledningen kan blandt andet medvirke til, at du kan fastholde dit arbejde, hvis dine smerter giver mange sygedage.

## Hvem kan deltage?

Borgere i Syddjurs Kommune, der gerne vil gøre en indsats for at kunne blive på arbejdsmarkedet så længe som muligt.

Også borgere, der ikke er i arbejde, er velkomne.



## Vi tilbyder:

I Rygvejledningen informerer en fysioterapeut om, hvordan du bedst holder din ryg sund og stærk og dermed begrænser og forebygger rygsmerter. Tilbuddet er tilrettelagt ud fra den nyeste dokumenterede viden på området.

Rygvejledningen varer 1½ time og er en blanding af undervisning i ryggens anatomi og funktion, praktisk afprøvning af øvelser for lænderyggen samt undervisning og vejledning i at håndtere hverdagen med tilbagevendende rygsmerter.

## Tidspunkt

Du kan se tidspunkterne ved at gå ind på hjemmesiden [www.syddjurs.dk](http://www.syddjurs.dk) og søge på "Rygvejledning". Du kan også ringe til os på tlf. 8753 5080 og høre, hvornår næste Rygvejledning foregår.

Bemærk, at det er et engangstilbud, og at træningen og undervisningen derfor er den samme hver gang.

## Tilmelding

Tilmelding er nødvendig, så vi ved, hvor mange der kommer. Ring på tlf. 8753 5080 eller send en email til: [ags@syddjurs.dk](mailto:ags@syddjurs.dk).

**- Se kontaktoplysninger på bagsiden.**

# Praktiske oplysninger

Tilbuddet er gratis.

Bus 212 og 122 kører gennem Tirstrup. Begge busser holder ved indkørslen til Træning & Sundhed Tirstrup.

Der er gratis parkering ved Træning & Sundhed Tirstrup.

Tag venligst tøj på, som du kan bevæge dig i.

## Sted

### Træning & Sundhed Tirstrup

AGS

Århusvej 35

Tirstrup

8400 Ebeltoft

Telefon: 8753 5080 - Telefontid kl. 8.00-9.00 og kl. 12.00-13.00

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



ARBEJDE • GENOPTRÆNING • SUNDHED

[www.syddjurs.dk/ags](http://www.syddjurs.dk/ags)