

# Rygrådgivning Vital Horsens



**HØRSENS** KOMMUNE  
VITAL HORSENS

- Ondt i ryggen?
- Vil du vide, hvordan du undgår, at smerterne forværres?
- Så tilmeld dig Rygrådgivning!

### MÅLGRUPPE

Har du ondt i ryggen, og har du lyst til at få viden og inspiration til selv at arbejde med ryggen, så er Rygrådgivning sikkert noget for dig.

Der er mange navne for smerter i lænden, og de fleste af os oplever dem på et tidspunkt. Rygsmerter kan udløses af en pludselig bevægelse, efter længere tids belastning af ryggen eller uden nogen synlig årsag.

Rygsmerter er ganske almindelige, ligesom en forkølelse, og er i de allerfleste tilfælde ufarlige, om end de føles ubehagelige.

Dog kan man have mange spørgsmål vedrørende rygsmerterne, og derfor tilbyder Vital Horsens gratis rygrådgivning på hold.





**Målet** med Rygrådgivningen er at forebygge, at dine rygsmerter udvikler sig til længervarende rygsmerter.

## **RYGRÅDGIVNING VITAL HORSENS**

Rådgivningen foretages af fysioterapeuter. Tilbuddet er tilrettelagt ud fra den nyeste dokumenterede viden på området.

Rygrådgivningen varer to timer og indholdet af undervisningen er:

Viden om ryggens funktion og smertemekanismer. Praktisk afprøvning af øvelser samt inspiration til hvad du kan gøre i det daglige for at tage vare på egne lænderysmerter.

## **TID**

Rygrådgivningen foregår i tidsrummet kl. 16.00 - 18.00 hver 4. torsdag i måneden (juli og december undtaget).

## **STED**

Vital Horsens  
Langmarksvej 85 G,  
indgang Vest, træningssal 1  
8700 Horsens

## **TILMELDING ER NØDVENDIG**

Kontakt sekretær Helle Bjørn på tlf. 76 29 37 51 eller mail [vitalhorsens@horsens.dk](mailto:vitalhorsens@horsens.dk)

Når du har tilmeldt dig, vil du blive kontaktet telefonisk af en fysioterapeut m.h.p. din deltagelse i Rygrådgivningen.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Sted:

Vital Horsens, Centrum for  
Sundhed og Træning  
Langmarksvej 85 G,  
indgang Vest  
8700 Horsens

Tlf. 76 29 37 51

### E-mail:

[vitalhorsens@horsens.dk](mailto:vitalhorsens@horsens.dk)

Rygrådgivningen foregår i  
Træningssal 1.

Medbring venligst tøj, du kan  
bevæge dig i.  
Skiftesko er påkrævet i træ-  
ningssalen. Der er mulighed for  
omklædning.

Der er mulighed for gratis  
parkering.

Bus nr. 10 holder ved  
Langmarksvej 85.

Horsens Kommune  
Rådhusstorvet 4  
8700 Horsens

Telefon: 76 29 29 29

[www.kommune.dk](http://www.kommune.dk)

[www.horsenskommune.dk/  
Institutioner/VitalHorsens](http://www.horsenskommune.dk/Institutioner/VitalHorsens)