

**Kontaktoplysninger:**

KLINIK FOR  
**FYSIOERAPI**

Klinik for Fysioterapi - Trøjborg  
 Aldersrovej 39  
 8200 Århus N  
 Tlf: 86 10 39 00  
 URL: [www.trøjborgfysioterapi.dk](http://www.trøjborgfysioterapi.dk)

Klinik for Fysioterapi - Vadestedet  
 Åboulevarden 39  
 8000 Århus C  
 Tlf: 86 12 52 50  
 URL: [www.fysvadestedet.dk](http://www.fysvadestedet.dk)

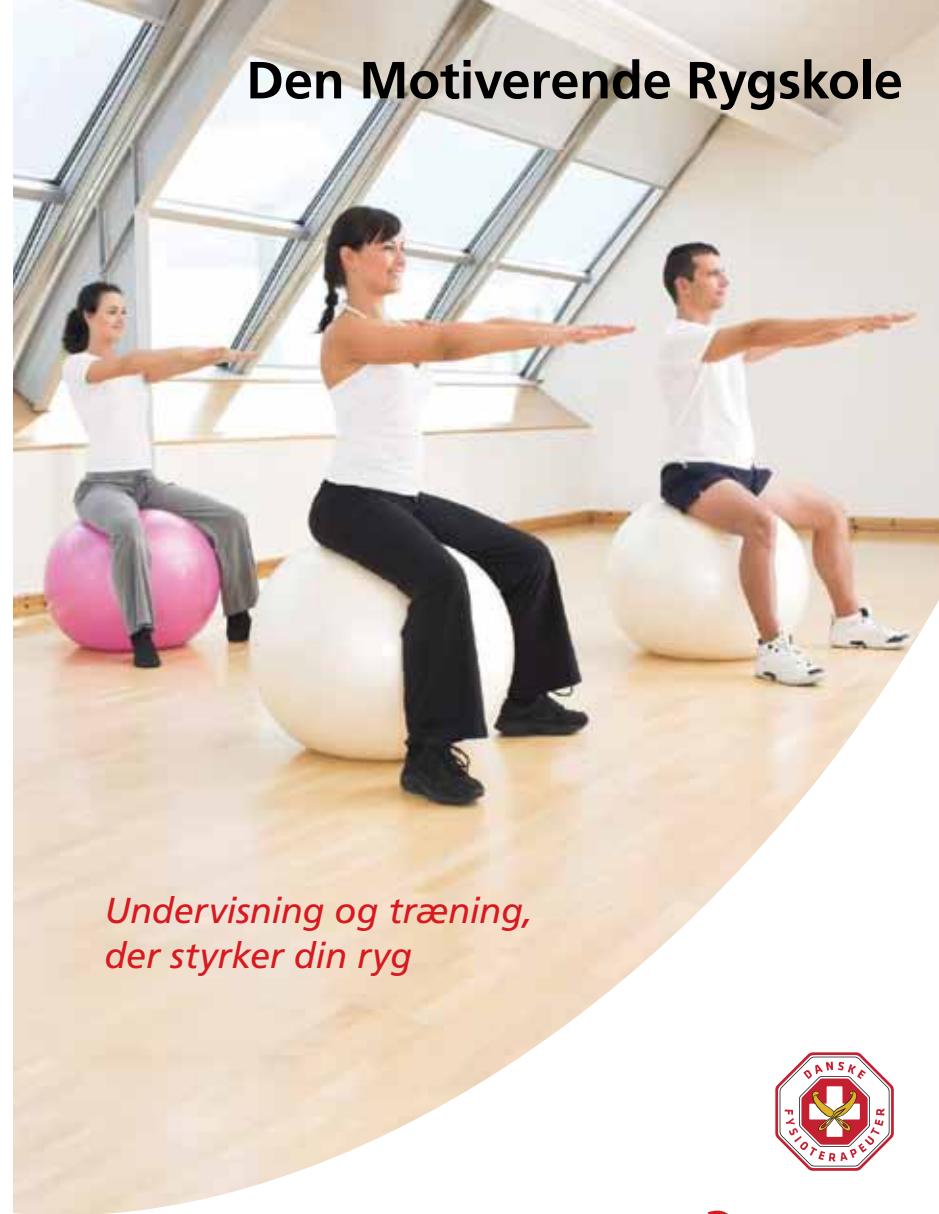


Scan QR-koden med din smartphone

**Pris:**

Fra 1000,-

# Den Motiverende Rygskole



*Undervisning og træning,  
 der styrker din ryg*



**Gigtforeningen**  
 for alle med ondt i led, ryg og muskler

**midt**  
 regionmidtjylland

**midt**  
 regionmidtjylland

**Gigtforeningen**  
 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.

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

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

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.

## 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.*

