

Sundhedscentrene i Favrskov Kommune

Favrskov Sundhedscenter Hadsten
Hovvej 76, Hadsten

Kultur- og sundhedscenter InSide, Hammel
Dalvej 1, Hammel

Rev. 09.2016

Lænderyg og nakke/skulder rådgivning i Favrskov Kommune



- Oplever du periodevise gener fra ryg og nakke?
- Vil du blive bedre til at forebygge og håndtere generne?

Så tilmeld dig enten
lænderyg rådgivning
eller nakke/skulder
rådgivning i Favrskov
Kommune.

Tilmelding og nærmere information på:
89 64 16 58 alle hverdage mellem 8.00-9.00

Lænderyg og nakke/skulder rådgivning i Favrskov Kommune

Din krop – dit liv.

De fleste mennesker oplever på et tidspunkt i livet gener fra lænderyggen eller fra nakke/skulderregionen. Generne er i langt de fleste tilfælde ganske ufarlige, men kan føles stærkt ubehagelige. Årsagerne til generne kan være mangeartede.

Det kan være en 'forkert' bevægelse, eller det kan være som følge af en langvarig belastning, og ofte er der ingen synlig årsag.

Du kan selv gøre meget for at modvirke de mekanismer, der skaber generne. Derfor tilbyder Favrskov Kommune både rådgivning i forhold til lænderyg gener og i forhold til nakke/skulder gener.

Ring 89 64 16 58 på hverdage mellem kl. 8.00 og 9.00 for nærmere information om næste arrangement og for at tilmelde dig.

Indhold

Rådgivningen foregår på et mindre hold, og varetages af fysioterapeuter. Rådgivningen indeholder blandt andet:

- Undervisning i ryggens/nakkens opbygning og funktion.
- Undervisning i og afprøvning af hensigtsmæssige arbejdsstillinger og – bevægelser.
- Praktisk afprøvning af holdningskorrigerende øvelser og styrkeøvelser

Du vil også få mulighed for at stille lige præcis det spørgsmål, din ryg/nakke mangler svar på.

Tid og sted

Rådgivningen foregår én gang hver måned, skiftevis på sundhedscentrene i Hammel og Hadsten og altid i tidsrummet kl. **16.00–18.00**.

Rådgivningen relaterer sig hver anden gang til gener i lænderyggen og hver anden gang til gener i nakke/skulderregionen.

Ring **89 64 16 58** på hverdage mellem kl. **8.00 og 9.00** for nærmere information om næste arrangement og for at tilmelde dig.

