



"Det gode rygforløb"

- Løser dit problem på kort og lang sigt
- Guider dig fra start til slut
- Hjælper dig sikkert i mål
- Giver dig kontrollen tilbage

Giver dig forståelse – løser dine udfordringer – forebygger tilbagefald

**Fit&Sund Fysioterapi
Risskov/Egå**
Ådalsvej 27
8240 Risskov
86 22 22 10
fysirisskov@fitogsund.dk

**Fit&Sund Fysioterapi
Aarhus C**
Karupvej 2
8000 Aarhus C
86 22 22 10
info@aarhusrygklinik.dk



DET GODE RYGFORLØB

- Giver dig forståelse
- Løser dine udfordringer
- Forebygger tilbagefald



“Det gode rygforløb”

Hensigten med ”det gode rygforløb” er at få dig helt i mål – både ved at løse dit aktuelle problem men også ved at forebygge og optimere, så du ikke du havner her igen.

Undervejs gør vi brug af hele vores team og alle de faglige kompetencer, der er nødvendige for at få dig sikkert frem. Bag dig står en kompetent gruppe af veluddannede fysioterapeuter, motiverende personlige trænere og anerkendte kliniske rygeksperter.

MÅL

Undersøgelse

Dit rygforløb hos os tager udgangspunkt i en detaljeret samtale og grundig undersøgelse samt evt. info fra lægefaglige undersøgelser.

Formål

Afklaring af diagnose og prognose samt handlingsplan.

Behandling

Manuelle teknikker og mobiliserende bevægelser evt. suppleret med:

- Akupunktur
- Bandager
- Såler
- Tape mm.

Formål

Tiltag som er med til at normalisere din funktion i ryggen og/eller nedsætte dine smerter.

Viden

Du skal kende dit problem. Hvad der er galt, og hvorfor du har ondt.

- Hvad provokerer og hvordan håndterer du det?
- Hvad dæmper og hvordan bruger du det?
- Ergonomi
- Vaner

Formål

Viden så DU kan optimere din restitution/heling og bruge det forebyggende fremover.

Træning

– Genvinde funktion, forebygge, optimere

Efter restitution og indledende heling skal din ryg styrkes. Vi laver sammen en træningsplan der passer til:

dit rygproblem – din hverdag – din personlighed

Individuel

- Selvtræning efter tilrettelagt program
- Personlig træning med fysioterapeut
- Personlig træner (forebyggelse)

Rygghold

- Intro
- Øvet / funktionel
- Stabilitet / pilates
- GLAD forløb
- Osteoporose
- Skoliose

Formål

Træning styrker og stabiliserer din ryg, så den bedre kan holde til din hverdag. Du fjerner/reducerer dine ryggener her og nu men forebygger også tilbagefald, især når du holder fast i nye hensigtsmæssige vaner.

*Viser det sig, at du har brug for yderligere udredning eller andre tiltag (fx scanning, operation, medicin...), før vi kan hjælpe dig i mål, så kontakter vi efter aftale med dig din læge med vores vurdering. Efterfølgende står vi klar til at hjælpe dig videre med behandling, genoptræning, råd og vejledning.