



Genoptræning på ryghold

Ydelsesområde		Sundhedsloven § 140	
Målgruppe	Borgere med rygproblemer, opererede og ikke opererede	Omfang	Vurderes individuelt
Kriterier for at deltage	Borger skal <ul style="list-style-type: none"> • Være henvist med en genoptræningsplan. • Kunne forstå og følge en instruktion i gruppesammenhæng. • Være motiveret for at tage ansvar for træningen 		
Kontakt	Ved modtagelse af genoptræningsplan kontaktes borger, og genoptræningen starter indenfor 7 dage. Dog tages højde for eventuelle restriktioner.		
Mødested	Afd. Genoptræning, Sønderbo, Curdtslund 2, 3700 Rønne		
Genoptræning	<p>Første møde foregår individuelt. Der laves en fysioterapeutisk undersøgelse, udfyldelse af funktions-skema og der sættes mål for træningen. Der udleveres et rygtræningsprogram, som skal laves hjemme, og det videre genoptræningsforløb aftales.</p> <p>Holdtræningen varetages af to fysioterapeuter og foregår 2 gange ugentligt af en times varighed. Der er løbende optag på holdet. Der er undervejs eller efter forløbet mulighed for at tilmelde sig rygcafé med undervisning i smertehåndtering, om dagligdagens gøremål samt i ryggens opbygning og sygdomme.</p> <p>Holdtræningen tilpasses borgernes funktionsniveau og består af fælles opvarmning, styrke-, stabilitets- og udholdenhedstræning. Det forventes at borgerne sideløbende med holdtræningen også laver øvelser derhjemme fra det individuelt tilpassede program.</p> <p>I det omfang det vurderes relevant for borgerens træning kan der tages kontakt til læge, rygambulatorium og jobcenter.</p>		
Ønsket virkning og resultat	Genoptræningen ønsker at borgeren igennem sit træningsforløb <ol style="list-style-type: none"> 1. Får tillid til at ryggen trods smerter tåler belastning. 2. Får et aktivt liv med de smerter, der måtte være. 3. Opnår færdigheder og indsigt i vigtigheden af at træne videre/være aktiv på egen hånd. 		