NÆSTVED RYGSKOLE

NÆSTVED RYGCENTER

Slut med ondt i ryggen – NU!

Dokumenteret effekt!

Testresultater:

69% *Bedre kondition*

56% *Smertereducerende effekt*

80% *Forbedret funktionsniveau*

95% *Større muskeludholdenhed*

212 per.
16-75 år

10 uger
– Intensivt forløb
2 gange/uge

Løbende start af hold!

Hvad er NÆSTVED RYGSKOLE?

Undersøgelser viser, at deltagerne efter gennemførelse af rygskolen, halverer deres ryg- og ben-smerter – samt forbrug af smertestillende medicin. Hertil kommer en betydelig forbedring af funktionsniveau, kondition, styrke – samt livskvalitet.

Løbende samarbejde med bl.a. University College Sjælland er med til at sikre og fastholde det høje kvalitetsniveau på Næstved Rygcenter.

Rygskolen blev oprindeligt gennemført som en randomiseret undersøgelse fra gigtforeningen. Det er resultater herfra som grundlagde Rygskolen. Næstved Rygcenter har nu gennemført mere end 50 hold med stor succes.

Det bærende i konceptet er en motiverende og aktiverende strategi, med fokus på deltagernes tiltro til egen smertehåndtering og motivation for at være aktiv.

Den henvender sig til personer med nyopstået eller langvarige rygproblemer.

Rygskolen er et afprøvet og virkningsfuldt program for holdundervisning og træning.

Udredning af rygsmerter, behandling – samt træning

FAKTA

Resultaterne taler for sig selv:
Studie og evaluering foretaget af University College Sjælland, viser, at der på Næstved Rygcenters Rygskole er en signifikant forbedring på flere parametre.

Testresultater senest fra januar 2017, viser markante forbedringer.

Efter et 10 ugers intensivt forløb opnåede testpersonerne forbedringer svarende til:

212 per. 16-75 år

69% Bedre kondition
56% Smertereducerende effekt
80% Forbedret funktionsniveau
95% Større muskeludholdenhed

"Drivkraften for mig er at hjælpe mennesker – til et bedre liv."

Hans Andersen – Indehaver
Næstved Rygcenter

mail@nryg.dk

Rygskolens fysioterapeuter

Undervisningen varetages af Næstved Rygcenters veluddannede og meget erfarne rygspecialister.

De har alle speciale i udredning af rygsmerter, behandling – samt træning.

Udover deres teoretiske viden og erfaring, lægges der stor vægt på, at forløbet skal motivere og inspirere. De enkelte deltagere vil blive mødt, hvor de er og træning og behandling tilpasses individuelt.

TILMELDING

Foregår ved telefonisk kontakt eller pr. mail

Tlf.: 55 73 88 44

mail@nryg.dk

www.nryg.dk

PRIS

Prisen er overenskomsttakst
– og kan findes på vores hjemmeside www.nryg.dk

Prisen er pr. deltager for 20 gange
– indeholdende undersøgelse, test, undervisning, holdtræning og re-test.

Undervisningen sigter mod at deltagerne:

- Mindsker "frygt for bevægelse" adfærd
- Opnår viden om ryggens funktion, belastninger, forebyggelse, smertemekanismer med mere
- Opnår indsigt i forskellige handlestrategier i forhold til rygproblemer
- Oplever at have handlemuligheder og tillid til at kunne ændre vaner
- Oplever stigende kontrol over egne rygsymptomer

Træningen sigter især mod, at deltagerne opnår bedre:

- Muskelstyrke og udholdenhed
- Kondition
- Stabilitet og koordination
- Balance

55 73 88 44

10 UGER
INTENSIVT FORLØB

Slut med ondt i ryggen – NU!

2 gange/uge

UGE

1 Introduktion
Forventnings- og spørgeskemaer + starttest

2 Smertefysiologi
Smertehåndtering 1 + træning

3 Målsætning
SMART + træning

4 Smertefysiologi
Smertehåndtering 2 + træning

5 Rygsøjlens anatomi
Teori + træning

6 Motion og træning
Teori + træning

7 Ergonomi
"Den stående stilling" og løfteteknik + træning

8 Ergonomi
"Den siddende stilling" + træning

9 Afspænding
Medicin, kost og alternativ behandling + træning

10 Afslutning
Forventnings- samt spørgeskemaer + slutest

NÆSTVED RYGCENTER

Næstved Rygcenter
T: +45 5573 8844 CVR: 15006706
M: mail@nryg.dk www.nryg.dk

Afdelinger:
Eskadronsvej 4D
4700 Næstved

Købmagergade 4
4700 Næstved

Storegade 10
4171 Glumsø