

At leve med kronisk sygdom

**Forebyggelsestilbud for voksne,
med langvarig ryglidelse:**

Den fysioterapeutiske indsats



**Kerteminde
Kommune**

Hvem kan deltage?

Forløbet ved fysioterapeut henvender sig til borgere med tilbagevendende eller konstante, langvarige rygsmerter, og som er særligt udfordret herved.

Du skal have en henvisning fra enten din praktiserende læge eller sygehus til et kommunalt rygforløb på baggrund af det regionale forløbsprogram. Du skal være udredt regionalt.

Den fysioterapeutiske indsats er en del af det kommunale rygforløbs program; se særskilt pjece herfor.

Indhold

Forløbet fokuserer på at du øger din mestring af hverdagen med smerter. Herunder at du lærer om den nyeste smerteforståelse. Du kan få ideer til at holde dig fysisk aktiv, trods smerter. Tillige også fokus på et socialt og åndeligt liv med kvalitet.

Varigheden af et forløb er altid individuelt vurderet, og kan bestå af alt fra en til en række af konsultationer. Det kan vurderes, at du skal tilbydes at komme i gang med træning i vores trygge rammer i et par måneder. Måske skal du lempes i gang med aktiviteter du allerede før har holdt af, i privat regi eller i foreningslivet.

Eksempler på delmål:

At få indsigterne:

- 1) Smerter er ikke lig med skade.
- 2) Bevægelse er ikke farlig og ryggen er stærk.

At øge oplevelsen af *kontrol* med smerterne.

Afklaring af situation og værdier. Slår jeg til?

Accept.

Få bedre søvn.

At komme i trit med kroppens formåen, ”*spacing*”.

At kommunikere til andre om sin tilstand.

Eksempler på indhold i tilbud:

Samtaler om smerter, *spacing*, strategier.

Fokus på naturlig, fri bevægelse. Oplæg om vigtigheden i at holde sig i gang.

Intro til: motion, afspænding, meditation, træning i naturen, bassin træning - varmtvand, sauna.

Samtaler med ligestillede. Udveksle oplevelser.

Støtte til kontakt til fitnesscenter, foreningsliv.

Fastholde ny aktivitet, ny funktion ny ”livsstil”.

Yoga, pilates, dans, dart, tennis, minigolf - hvad er du til?



Kerteminde
Kommune

Praktiske oplysninger:

Træningen foregår i Annekset, Munkebo Idrætscenter, Mosevangen 2, Munkebo, samt Svømmehallen, Munkebo Idrætscenter, Mosevangen 2, Munkebo
Medbring indendørssko, løst tøj. Vær gerne omklædt hjemmefra. Det er gratis at deltage, men du skal selv sørge for evt. transport.

Sygehusafdelinger og praktiserende læger kan lave elektroniske henvisninger til forebyggelsestilbuddene i Kerteminde Kommune, herunder ryg-forløbsprogram, ved anvendelse af MEDCOM. Der vælges ”Kommunehenvisning ” (XREF15), som er en dynsmisk henvisning til forebyggelsestilbud, hvor lokationsnummeret medtages, som har fraser/forudfyldte overskrifter i anamnesefeltet og som linker til Sundhed.dk.

Faglig koordinator
Estell Larsen
Kristine Rudesvej 23
5300 Kerteminde

Lidt læsning til den interesserede

90% af lænderygsmærter hører under diagnosen ”uspecifikke lændesmerter”. Og kun 1% ved rygsmærter er alvorlig. MR scanning tjener ”kun” følgende formål; 1) at udelukke alvorlig patologi, 2) at identificere struktur, der kan behandles kirurgisk. Er der ikke grundlag for at antage disse tilstande, tilrådes ikke MR scanning. Prolapser, protusioner, modicforandringer mv, er normale fund, der oftest ikke kan kobles til smerter. Det er fordi mennesker uden lændesmerter også har disse forandringer.

Behandlingen for alle disse ”normale” tilstande er den samme, og derfor kan du opleve manglende faglig interesse for at identificere den ”fysisk fejl”.