



**Vores GLA:D® Ryg instruktører**  
Fysioterapeuterne Camilla N. Hagensen  
& Søren Munkholm

*"Vores rolle er at tilpasse træningen så den passer til den individuelle person og sikre at det ikke blot er en kasse man bliver sat i. Dernæst skal det være et trygt miljø med mulighed for sparring, læring og udvikling."*

**PRAKTISK INFO:**

Til træningen skal du have tøj på, du kan bevæge dig i, men du behøver ikke have specielt idrætstøj eller sko. Du kan have indendørs sko på eller træne i bare tæer.

Det foregår af max 6 personer i træningssalen her på klinikken.

Undervisning og træningen finder sted **mandag** og **torsdag** fra kl. **16.30-17.30**.

**DU ER ALTID I GODE HÆNDER**

Vores to dygtige fysioterapeuter superviserer dig under hver træning og sørger for, at du får den bedste oplevelse under din træning.



**RYG**CENTER  
VIBORG

Toldboden 1, 4A  
8800 Viborg

Tlf.nr.: 86 61 33 22  
[www.rygcenterviborg.dk](http://www.rygcenterviborg.dk)



**UDDANNELSES- OG  
TRÆNINGSFORLØB**

**FOR DIG MED  
LÆNGEREVARENDE ELLER  
TILBAGEVENDENDE  
RYGSMERTER**

## DET HURTIGE OVERBLIK:

Hos RygCenter Viborg tilbyder vi GLA:D® Ryg til patienter med længerevarende eller tilbagevendende rygsmerter.

GLA:D® Ryg er et uddannelses- og træningsforløb for patienter med rygsmerter udviklet og kvalitetssikret af SDU (Syd Dansk Universitet).

Et GLA:D® Ryg forløb kan deles op i faser:

Et indledende besøg, hvor vi fastlægger dit startniveau for træning, drøfter dine mål, tester dig og registrerer dit testresultat.

To gange spændende undervisning om ryggen, smerter og hvad du selv kan gøre. Undervisningen varer ca. to timer og er fordelt over to dage.

16 gange vejledt træning med vores fysioterapeuter Camilla og Søren. Der trænes 2 gange om ugen i 8 uger.

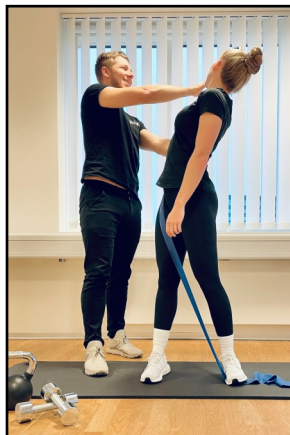
Et afsluttende besøg, hvor vi tester hvor meget du har forbedret dig og drøfter din videre plan.

Som en del af GLA:D® Ryg, vil du få opfølgende spørgeskema tilsendt. Besvarelsen bruges til at skabe viden om i hvilken grad patienter med forskellige typer af rygsbesvær har glæde af GLA:D® Ryg.

## TRÆNINGEN:

Træningen foregår på små hold på klinikken to gange om ugen i otte uger. Øvelserne kan udføres med forskellig sværhedsgrad og tilpasses den enkelte deltager. Deltagerne arbejder med at opnå større variation i ryggens bevægelser, så brug af ryggen bliver mindre ensidig, og med at få tillid til at bevæge sig naturligt og frit.

GLA:D® Ryg hjælper dig gennem viden om rygsmerter, træning og øvelser.



## VORES OPGAVE:

Vi underviser og vejleder dig ud fra et program, der er udviklet ved Syddansk Universitet, som vi målretter til dit behov. Du får en træningsdagbog med hjem med illustration af øvelserne. Din behandler sørger for at registrere dit forløb i GLA:D® Ryg registret, for på den måde at videreudvikle og fortsat have den nyeste viden på området.

## DIN OPGAVE:

For at få optimalt udbytte af forløbet anbefaler vi, at du så vidt muligt deltager hver gang. Vi opfordrer dig til gradvist at være mere fysisk aktiv, f.eks. gå flere ture, cykle på arbejde eller hvad vi bliver enige om, kunne være godt for dig. Du skal også være indstillet på, at træning muligvis vil forværre dine smerter en overgang. Det er ufarligt, men naturligvis ubehageligt.

Endeligt er det en del af forløbet, at du besvarer spørgeskemaer i forbindelse med forløbet henholdsvis ved opstart og efter 3, 6 og 12 måneder, så du bidrager til en større viden og forskning om rygsbesvær.

## TILMELD DIG GLA:D® RYG FORLØBET:

Kan du sætte kryds ved et eller flere af følgende udsagn, er GLA:D® Ryg noget for dig!

- **Jeg har haft ondt i ryggen længe.**
- **Jeg har tilbagevendende smerter i ryggen.**
- **Jeg har prøvet næsten alle andre tilbud.**

Book dig på GLA:D® Ryg forløbet ved klinikens sekretær i receptionen eller pr. telefon.

Ring til os på: