



## Individuel genoptræning af ryg

Ydelsesområde	Sundhedsloven § 140		
Målgruppe	Borgere med ryg- og nakkeproblemer, opererede og ikke-opererede	Omfang	Vurderes individuelt
Kriterier for at deltage	<p>Borger skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Være henvist med genoptræningsplan.</li> <li>• Kunne forstå og følge instruktion evt. ved hjælp af 3. person.</li> <li>• Være motiveret for at tage ansvar for træningen.</li> <li>• Alle med en specifik henvisning på nakke genoptræning modtager individuel træning.</li> </ul> <p>Individuel træning tilbydes opererede og ikke-opererede borgere, der ikke kan følge rygholdet på grund af:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voldsomme smerter.</li> <li>• Konkurrerende lidelser.</li> <li>• Behov for anden diagnosespecifik træning i starten.</li> </ul>		
Kontakt	Ved modtagelse af genoptræningsplan kontaktes borger, og genoptræningen starter indenfor 7 dage.		
Mødested	Afd. Genoptræning, Sønderbo, Curdtslund 2, 3700 Rønne		
Genoptræning	<p>Første gang laves en fysioterapeutisk undersøgelse, udfyldelse af funktionsskema og der sættes mål for træningen. Der udarbejdes et ryg/nakke genoptræningsprogram, som løbende vil blive justeret efter behov, og det videre genoptræningsforløb aftales.</p> <p>Træningen foregår ved fysioterapeut, som giver individuel vejledning. Træningen kan bestå af opvarmning, styrke-, stabilitets- og udholdenhedstræning samt McKenzie øvelser.</p> <p>Det forventes, at borgerne sideløbende med den individuelle træning dagligt laver øvelser fra det udarbejdede program.</p> <p>Hvis det er muligt fortsættes træningen på ryghold eller styrke- og balancehold, dette gælder dog ikke for borgere med nakkeproblematikker.</p>		
Ønsket virkning og resultat	<p>Genoptræningen ønsker at borgeren igennem sit træningsforløb:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Får tillid til at ryggen/nakken trods smerter tåler belastning.</li> <li>2. Får et aktivt liv med de smerter, der måtte være.</li> <li>3. Opnår færdigheder og indsigt i vigtigheden af at træne videre/være aktiv på egen hånd.</li> </ol>		