



Et tilbud til deg
med langvarige ryggplager.



"Aktiv Rygg"

Lærings- og mestringstilbud for deg med langvarige ryggsmarter i bydel Nordstrand

Har du hatt langvarige ryggsmarter? Aktiv Rygg er et 6-ukers gruppebasert tilbud som kombinerer kunnskap og tilpasset trening for å hjelpe deg å håndtere smerter i hverdagen. Tilbudet passer for deg som ønsker økt forståelse for egen helse og som vil jobbe aktivt for bedre funksjon og livskvalitet.

Hva vi tilbyr:

Undervisning: Lær om ryggens oppbygning, hvordan smerter oppstår, og hva du selv kan gjøre for å få en bedre hverdag.

Trening: Tilpasset trening to ganger i uken, ledet av fysioterapeut.

Refleksjon og støtte: Vi legger vekt på en helhetlig tilnærming og tilbyr refleksjonsgrupper og kognitive verktøy for mestring av smerte.

Målet med tilbudet

Styrke din helsekompetanse slik at du bedre kan mestre egne plager.

Redusere ventetiden for behandling ved langvarige ryggplager.

Øke helse, deltakelse i hverdagen og livskvalitet for deg med langvarige plager.

Forebygge og redusere sykefravær.



Slik foregår forløpet

Kartlegging hos fysioterapeut: Før oppstart vil du møte en fysioterapeut for en grundig undersøkelse og gjennomgang av spørreskjemaer om smerte, funksjon og psykisk helse.

Tester: Du gjør enkle funksjonstester som vi sammenligner med resultatene etter 6 uker.

6-ukers gruppetilbud:

Undervisning om rygg og smerte første og fjerde uke (2–3 timer).

Trening to ganger i uken gjennom hele perioden.

Praktisk info

Undervisning og trening holdes på Brattlikollen fysikalske institutt, Sandstuveien 60 A

Oppstart uke 48

Ønsker du mer informasjon eller melde deg på?

Ta kontakt med aktivrygg@bns.oslo.kommune.no eller din fysioterapeut med avtale i Bydel Nordstrand