



Et tilbud til deg
med langvarige ryggplager.



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.

Trening to ganger i uken gjennom hele perioden.

Ønsker du mer informasjon eller melde deg på?

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

	Mandag	Torsdag
Uke 1	12. oktober kl. 14-16 Velkommen til kurs, temaundervisning og funksjonstester	15. oktober kl. 14-16 Temaundervisning og trening
Uke 2	19. oktober kl. 14-15 Trening i sal	22. oktober kl. 14-15 Utetrening
Uke 3	26. oktober 14-15 Trening i sal	29. oktober kl. 14-15 Utetrening
Uke 4	2. november 14-16 Temaundervisning, refleksjon og trening	5. november kl. 14-15 Utetrening
Uke 5	9. november 14-15 Trening i sal	12. november kl. 14-15 Utetrening
Uke 6	16. november 14-16 Temaundervisning , refleksjon og funksjonstester	19. november kl. 14-15 Utetrening