



*Hjælp til*

# Superviseret træningsforløb for ryg



## Hvad er der galt?

Rygsmærter er en almindelig tilstand som påvirker mennesker i alle aldre og baggrunde. De kan opstå af flere årsager: Herunder uhensigtsmæssige belastninger, skader eller underliggende medicinske tilstande som slidgigt eller diskusprolaps. I mange tilfælde er rygsmærter dog uspecifikke, hvor der ikke kan peges på en præcis årsag til smærterne. Smærten er en oplevelse, som kan svinge meget fra person til person.

Den kan både være konstant eller variere meget i løbet af dagen, ligesom intensiteten kan være alt fra meget mild til kraftigt funktionsbegrænsende, som påvirker ens evne til at udføre dagligdags aktiviteter. Det er vigtigt at forstå, at rygsmærter af kortere varighed sjældent er et tegn på en alvorlig tilstand. Vedvarende eller meget begrænsende rygsmærter kan være vigtigt at få vurderet af en sundhedsprofessionel.



## Hvad er forløbet?

Forløbet er et struktureret træningsforløb for patienter med smærter i ryggen. Træningsforløbet indeholder individuel samtale, gruppebaseret patientuddannelse og superviseret gruppetræning over 6-8 uger.

Før forløbet påbegyndes, vil kiropraktoren ved en individuel konsultation foretage en grundig vurdering af din ryg. Dette kan omfatte fysiske undersøgelser, bevægelsesanalyse og eventuelt billeddiagnostisk udredning. Denne vurdering hjælper kiropraktoren med at forstå årsagen til dine smærter og guide dig i forløbet.

Herefter bliver du en del af et træningsforløb i grupper med andre patienter med smærter i ryggen. Under forløbet tilbydes uddannelse i smerteviden og smertehåndtering med fokus på individuelle mål og aktiviteter.

Træning er vejledt på hold, men kan i sessionerne tilpasses den enkelte.

Valget af typen af træning afhænger af dine symptomer, funktionsniveau og præferencer. Træningen vil som primært sigte have fokus på at genoprette naturlige bevægelser og funktion, reducere utryghed ved bevægelse og give dig tillid til brug af kroppen.

## Hvad kan du selv gøre?

Når du oplever rygsmærter, er det vigtigt at du fortsat holder dig i gang med lette aktiviteter. Undgå aktiviteter som gør meget ondt, men sørg for at holde kroppen i bevægelse. Har du meget ondt, kan du have gavn af at lægge dig kortvarigt, men kom hurtigt op og i gang igen.

Du kan også prøve at påføre varme eller kulde på det smertefulde område. En varmepude eller kuldeomslag kan hjælpe med at lindre smærter. Nogle mennesker finder lindring ved at skifte mellem varme og kuldebehandling. Regelmæssig motion og strækøvelser kan forbedre rygmusklernes funktion og forbedre bevægeligheden i rygsøjlen.

### Symptomer

De mest almindelige typer af rygsmærter kan variere fra en skarp, stikkende fornemmelse til en dyb, konstant ømhed.

Smærten kan være lokaliseret til et bestemt område eller stråle ud til andre dele af kroppen.

Rygsmærterne er ofte ledsaget af stivhed, hvilket gør det vanskeligt at udføre almindelige bevægelser.

### Vær særligt opmærksom på:

At kontakte kiropraktoren, hvis du...

- har smærter som er opstået ved et traume og ikke forsvinder eller lindres ved hvile.
- har smærter som stråler ud i ben, giver styringsbesvær eller har svært ved vandladning eller holde på afføring.
- oplever smærterne forværres over tid eller er vedholdende og påvirker dagligdagsaktiviteter.

### Inklusion

Forløbet er målrettet personer med nakke, bryst, ryg eller lændesmerter, der har haft smærter mere end 30 dage, og hvor smærterne har indflydelse på funktion og livskvalitet.

Forløbet tilbydes personer over 16 år.

## Et forløb til dig:

Kiropraktoren har 5 års uddannelse fra universitet efterfuldt af ét år i turnus og er specialist i bl.a. rygsgdomme.

Forløbet er et struktureret træningsforløb for patienter med smerter i ryggen.

Træningsforløbet indeholder en individuel samtale, gruppebaseret patientuddannelse og superviseret gruppetræning over 6-8 uger.



### Undersøgelse og diagnose

Kiropraktoren foretager en individuel samtale med afdækning af risikofaktorer, tilpasning samt målsætning ifm. med fysisk aktivitet.



### Uddannelse i smertehåndtering

Information, rådgivning og vejledning i sygdoms- og smerteforståelse, kroppens alarmsystem og egenhåndtering af smerter.



### Superviseret træning:

2 ugentlige træninger over 6-8 uger med vejledt og individuelt tilpasset træning.



### Opfølgning

En afsluttende samtale om udbytte af forløbet og videre plan.

**Et træningsforløb over 6-8 uger der indeholder individuel samtale, patientuddannelse og vejledt træning på hold.**



Læs mere på

**Kiropraktoren.dk**



**KIROPRAKTORERNES  
VIDENCENTER**

Dokumentation, Kvalitet og Videnskab



**DANSK  
KIROPRAKTOR  
FORENING**