

Fysio- og ergoterapeutisk forløb i Rygambulatoriet

En del af din behandling i Rygambulatoriet foregår som et rygforløb, som er en kombination af fysioterapi og ergoterapi. Hvis det er nødvendigt, kan vi inddrage socialrådgiver, klinisk diætist og læge.

Under forløbet sætter vi fokus på, hvordan du bedst bruger din krop, og om du har behov for aflastende hjælpemidler.

Målet er, at du kan få redskaber og teknikker, så du modvirker forværring eller provokation af smerter – både når du arbejder, og når du holder fri.

Sådan foregår træningen

- Mødested: Rygambulatorium
- Forløb: 2-3 gange over en kortere periode
- Tidspunkt: Aftales individuelt
- Fysioterapi: Individuelt – 45 minutter
- Ergoterapi: Individuelt – 45 minutter
- Påklædning: Løstsiddende tøj, som du kan bevæge dig i. Godt fodtøj.

FORMÅL MED FYSIOTERAPI

I Fysioterapien får du individuel behandling, hvor vi tager udgangspunkt i dine behov med fokus på at:

- reducere smerte
- øge stabilitet og styrke
- øge bevægelighed.

Vi vil i behandlingen øge din bevidsthed om, hvordan du belaster din krop mest hensigtsmæssigt, og hvordan du korrigerer uhensigtsmæssige bevægemønstre.

FORMÅL MED ERGOTERAPI

I Ergoterapien vil vi fokusere på at:

- afdække dit funktionsniveau i dine daglige aktiviteter gennem interview, observation og praktisk afprøvning
- gennemgå din siddende stilling derhjemme, på arbejde og i bil.

Vi arbejder med aflastende teknikker i daglige aktiviteter. Det er fx løfteteknik, rengøring, have- og køkkenarbejde. Vi tilpasser programmet til dit aktuelle behov.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø
(Rygambulatoriet)**

Fysioterapeut
Tlf. 97 65 34 78

Ergoterapeut
Tlf. 97 65 35 30