



Ryghold

Rygholdet er et tilbud til dig, der skal:

- øge dit fokus på din ryg og krop
- øge din opmærksomhed på, hvordan du bruger din ryg og din krop i forskellige situationer i hverdagen
- lære dig hensigtsmæssige arbejdsteknikker.

SÅDAN ER FORLØBET

I er 4-6 deltagere på holdet og får undervisning af en ergoterapeut med tilknytning til Diskusambulatoriet.

Rygholdet finder sted i Fysio- og Ergoterapi, Afsnit C, Aalborg Universitetshospital Nord.

DET SKAL DER SKE PÅ HOLDET

Vi tilpasser programmet til holdets aktuelle behov. Det vil fx bestå af:

- arbejde med kropsholdning og muskelarbejde, herunder fokus på balance og vægtoverføring
- gennemgang af siddestillinger, fx den siddende stilling du skal bruge hjemme, på arbejde eller i bilen
- afprøvning af forskellige typer stole og stolens indstillingsmuligheder
- gennemgang af computerarbejdsplads
- information om senge og madrasser
- instruktion i og afprøvning af løfteteknikker
- afprøvning af forskellige arbejdsteknikker ved stående arbejde, fx køkkenaktiviteter, rengøring og havearbejde.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Klæd dig i tøj, du kan bevæge dig i

Kom i hverdagsagtigt tøj og sko, der giver dig mulighed for at bevæge dig frit både ude og inde.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi

Tlf. 97 66 42 65 eller 97 66 42 66