

# FRISK RYGG: RYGGSKOLE OG TRENING

## – et tilbud til deg som ønsker hjelp for ryggplager

Tilbudet er rettet mot deg som har hatt vondt i korsryggen i mer enn 3 måneder, og som ikke er kandidat for ryggkirurgi. Gjennom undervisning og trening får du kunnskap og veiledning som gjør deg i stand til å redusere plagene med varig effekt.

### Fakta om rygg:

- 80% av blir rammet av korsryggsmerter i løpet av livet
- 85% av korsryggsmerter med varighet over 3 måneder hører hjemme under diagnosen «lumbago» eller «uspesifikke korsryggsmerter»
- Symptomene er som regel spenning, smerte og/eller stivhet i nedre del av ryggen

### Ny ryggforskning gir nye muligheter

Nervesystemet består blant annet av reseptorer i muskler og ledd, og nervefibre som leder signaler fra ryggmargen til hjernen. Her blir signalene tolket, og en smertefølelse kan oppstå. Når man går med smerter over lengre tid kan det gradvis oppstå en ubalanse i nervesystemet som gir økt sensitivering av smertesystemet.

Nyere forskning viser at måten disse signalene blir tolket på i stor grad avhenger av erfaringen vi har med smerter, og hvordan vi forholder oss til dette. Prognosen er langt bedre ved å bevege seg, være optimistisk og ved å trene/

overbevise hjernen om at smertene ikke er farlige. Derfor er det avgjørende med kunnskap og forståelse av hva som gir plagene, og hvordan de best kan påvirkes, forebygges og mestres.

- Hovedmålet med kurset er å hjelpe deg til å redusere plagene, øke funksjonen og å forebygge tilbakefall.
- Vi hjelper deg med å øke aktiviteten slik at du får sterkere muskler, mindre smerter og bedre kondisjon.
- Gjennom individuell oppfølging, undervisning og trening lærer du om dine ryggplager og hvordan de kan håndteres i praksis.

Ryggkurset holdes av erfarne manuellterapeuter med spisskompetanse på ryggplager og er utviklet i tråd med Nasjonale Retningslinjer for Korsryggsmerter.

Se: [www.formi.no](http://www.formi.no)



### PRAKTISK INFO

**Sted:** Hjelp24 NIMI Ullevål Stadion

#### Ryggtrening i gruppe

- Treningen foregår ukentlig i gruppe og forutsetter at du har klippekort.

#### Ryggskole/kurs teori én tirs. i mnd. fra 15.00-18.00

- Ryggskolen/kurset består av én kveld med tre timer undervisning. Kurset settes opp en tirsdag i måneden. Fortløpende påmelding.

Det er mulig å være med på kun undervisning eller kun trening, men vi anbefaler å være med på begge.

#### Priser:

- 3 timers ryggskole/kurs (kun én gang) kr 650,-  
\*For optimalt utbytte anbefales en konsultasjon hos manuellterapeut i forkant av teorikurset kr 400,-
- Klippekort ryggtrening 5 ganger kr 550,-

#### Mer informasjon og påmelding:

Marte Lund: [marte.lund@hjelp24.no](mailto:marte.lund@hjelp24.no)

John Hurry: [john.hurry@hjelp24.no](mailto:john.hurry@hjelp24.no)



[www.facebook.com/hjelp24nimi](https://www.facebook.com/hjelp24nimi)