

### Praktiske oplysninger:

Det er gratis at deltage på kurset, men du skal selv sørge for transport.

Medbring tøj, som du kan bevæge dig frit i samt indendørs sko. Til bassintræning - medbring badetøj, håndklæde og badesandaler.

### Sted:

Kurserne foregår på Sundhedscentret I Ikast og starter op 2-3 gange årligt, eftersom der er deltagere nok til et hold.



# Lev livet med lænderygsmærter

## Et kursusforløb med



Undervisning



Motion



Socialt samvær



**Ikast-Brande**  
Kommune



**For tilmelding og yderligere oplysninger  
kontakt venligst:**

Forløbskoordinator Lene Christensen

Tlf.: 99 60 31 08

Mobil: 21 74 44 85

E-mail: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)

[www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)



### Kronisk sygdom:

At leve med lænderygsmærter kan være en stor udfordring i hverdagen - både for den enkelte og for den nærmeste familie. Ikke alene skal man lære at håndtere smerterne - man skal også lære at leve med de forandringer, som det ofte fører med sig.

Ikast-Brande Kommune tilbyder et lærings- og mestringskursus med **motion, undervisning** og mulighed for at danne **netværk** med andre i samme situation.

Formålet med kurset er at lære at mestre livet med sygdommen og opnå størst mulig livskvalitet i hverdagen.



### Hvem kan deltage:

Borgere over 18 år med kroniske lænderygsmærter, som har brug for viden og støtte til at mestre hverdagen med kroniske smerter og komme i gang med motion. Du behøver ikke en lægehenviisning, men du skal være færdigudredt og genoptrænet og du skal have lyst til at deltage aktivt i både motion og undervisning.

### Forløb:

Kurset strækker sig over 10 uger og indledes med en individuel samtale, hvor forventninger og individuelle mål med kurset afklares. Man mødes 1 gang om ugen til motion á 5 kvarter, som foregår i hhv. træningslokale og varmtvandsbassin. Undervisningen foregår 1 gang om ugen á 2 1/2 time. Undervisere på holdet er en fagperson og en erfaren patient, som selv har længerygsmærter. Begge har gennemført en uddannelse i at afholde kurset. Der er opfølgning på holdet efter 3 og 12 måneder.

**Formålet med undervisningen** er at give dig inspiration og redskaber til, med SMÅ SKRIDT, at foretage livsstilsændringer og blive bedre til at håndtere hverdagen med de udfordringer, som kroniske lænderygsmærter ofte medfører.

Undervisningen veksler mellem oplæg og erfaringsudveksling og der vil være mulighed for at arbejde med emner som deltagerne også selv har ønsket. Det kan f.eks. være:

- Smertemekanismer- og håndtering
- Energi og prioriteringer
- Håndtering af daglige udfordringer som nedsat hukommelse og koncentration
- Søvn/hvile og afspænding
- Ny rolle i fht. familie, venner, arbejde og fritid
- Motivation og brug af egne ressourcer
- Arbejdsstillinger og hjælpemidler, der kan lette hverdagen
- Rygestop
- M.m...

**Formålet med motionen** er, at støtte og inspirere dig til at fastholde eller komme i gang med motion på det niveau du ønsker- også efter kurset. Du vil få inspiration til hvilestillinger og der er fokus på almen træning med konditions- og styrkeøvelser, kropsbevidsthed, holdningskorrektion samt udspænding og vejtrækningsøvelser.

**Formålet med socialt samvær** er at dele erfaringer og oplevelser i forhold til din kroniske sygdom samt evt. at danne netværk efter kurset.