

# GLA:D<sup>®</sup> Ryg

## Et tilbud til dig der er besværet af rygsmerter

På Sundhedscentrets Fysioterapi i Ebeltoft tilbyder vi GL:AD<sup>®</sup> Ryg til patienter med længerevarende eller tilbagevendende rygsmerter. GL:AD<sup>®</sup> Ryg er udviklet af forskere og behandlere på Syddansk Universitet.

Du har muligvis hørt om GLA:D<sup>®</sup> for hofte og knæ som består af et uddannelses- og træningsforløb for patienter med hofte- eller knæsmerter. GLA:D<sup>®</sup> Ryg er opbygget på samme måde for mennesker med rygsmerter. GLA:D<sup>®</sup> Ryg foregår på små hold på klinikken og består i:

- et indledende besøg hvor vi fastlægger dit startniveau og dine mål for træning
- 2 gange undervisning om ryggen, smerter og hvad du selv kan gøre
- 16 gange vejledt træning over 8 uger
- et afsluttende besøg hvor vi tester hvor meget du har forbedret dig og drøfter din videre plan
- indsamling af oplysninger om hvordan det går dig i et register for at blive klogere på rygsmerter og rygbehandling

GLA:D<sup>®</sup> Ryg hjælper dig gennem viden om rygsmerter, træning og øvelser.

Til træningen skal du have tøj på, du kan bevæge dig i, men du behøver ikke have specielt idrætstøj eller sko. Du kan have indendørs sko med eller træne i bare tæer.

Tilmelding til GLA:D ryg forløbet foregår på kontoret, hvor man kan få oplyst hvornår holdene har opstart. Det er nødvendigt med en lægehenvielse hvis man vil have tilskud fra sygesikringen. "danmark" yder også tilskud til forløbet.

### Med venlig hilsen

Sundhedscentrets Fysioterapi, Ebeltoft

Tlf 86343888

Mail: [info@ebeltoftfysioterapi.dk](mailto:info@ebeltoftfysioterapi.dk)



## Rygsmærter

Rygsmærter er noget de fleste mennesker oplever. Hos nogle er det lette, forbigående gener, mens andre er stærkt begrænsede i deres hverdag i årevis eller igen og igen.

Smerter opstår, når du bliver udsat for større belastningerne, end de ressourcer du har. Det handler både om fysisk belastning på led og muskler, din måde at bevæge dig på og om dine mentale belastninger i form af for eksempel træthed eller bekymringer. Styrken af smerter hænger ikke særligt godt sammen med hvad der sker i ryggen. Smerter er en alarm, der forsøger at få os til at gøre noget, men ligesom en røgalarm ikke fortæller om der er røg fra et stearinlys eller en stor brand, fortæller smertealarmen ikke, hvad der er galt. Derfor kan det være svært at blive klog på sine smerter.

## Behandling

Der er videnskabelig dokumentation for god effekt af vejledt træning, generel fysisk aktivitet, manuel behandling og af at få viden om rygsmærter. Sundhedsstyrelsen anbefaler derfor, at det er de tilbud patienter med behandlingskrævende rygbesvær får. GLA:D® Ryg bygger på nyeste viden og tilbyder viden om rygsmærter (patientuddannelse) og vejledt træning for at give dig redskaber til selv i højere grad at kunne styre dine rygsmærter, også efter forløbet er afsluttet.

## Vores opgave

Vi underviser og vejleder dig ud fra et program, der er udviklet ved Syddansk Universitet, som vi målretter til dit behov. Du får en træningsdagbog med hjem med illustration af øvelserne. Din behandler sørger for at registrere undersøgelsesfund i GLA:D® Ryg registret.

## Din opgave

For at få optimalt udbytte af forløbet anbefaler vi, at du så vidt muligt deltager hver gang. Vi opfordrer dig til gradvist at være mere fysisk aktiv, f.eks. gå flere ture, cykle på arbejde eller hvad vi bliver enige om, kunne være godt for dig. Du skal også være indstillet på, at træning muligvis vil forværre dine smerter en overgang. Det er ufarligt, men naturligvis ubehageligt. Endeligt er det en del af forløbet, at du besvarer spørgeskemaer, når du starter GLA:D® Ryg og igen efter 3, 6 og 12 måneder, så du bidrager til en større viden om rygbesvær.