

PAS PÅ RYGGEN

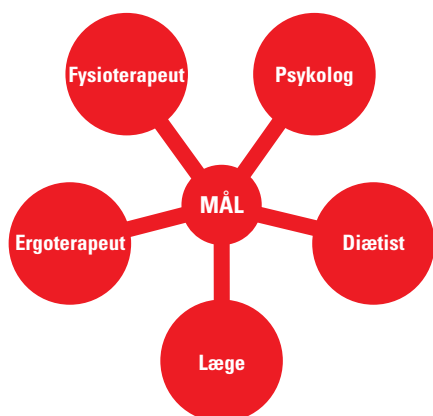
Fra rygpatient til rygbetjent

Træning eller genoptræning er i mange tilfælde centrale elementer i behandlingen af lidelser og sygdomme i ryg og nakke. Derfor tilbyder Center for Rygkirurgi ikke blot kirurgisk behandling, men har samlet behandlingen af ryg- og nakkeproblemer under ét tag – herunder forebyggende træning, ambulantly genoptræning og fysioterapeutisk behandling af lidelser, der ikke kræver operation.

Rygproblemer i forbindelse med lænderygsbesvær, en diskusprolaps eller whiplash (piskesnertlæsion) kan i det daglige medføre et nedsat funktionsniveau i form af smerter i ryg og nakke, svage muskler og nedsat bevægelighed. Det forringer livskvaliteten i hverdagen. RygTeam på Center for Rygkirurgi har mange års erfaring indenfor ambulantly afklaring og behandling af rygproblemer. I et tæt samarbejde med patienten tilrettelægger RygTeam et nøje sammensat træningsprogram, der består af individuel træning og vejledning eller øvelser på hold.

Behandling på tværs af faggrænser

Danske og udenlandske erfaringer viser, at behandlingsformer, der inddrager patienten så aktivt som muligt, har succes. Netop det aktive behandlingstilbud kombineret med Rygteams tværfaglige indsats viser gode resultater. I stedet for at fokusere på rygproblemet som en isoleret eller begrænset lidelse, ser vi det i RygTeam som et samspil mellem fysiske, psykiske og sociale årsager/effekter. Et behandlingstilbud hos os kan derfor ikke blot omfatte læger, men også andre eksperter, der er relevante for din lidelse, f.eks. fysioterapeuter, psykologer og ergoterapeuter.



Eva Busch

Leder af RygTeam. Uddannet fysioterapeut i 1975. Arbejdet som fysioterapeut i ind- og udland, bl.a. USA og Afrika. Bred erfaring indenfor hospitals- og klinisk arbejde. Fra 1980 ansat på Rigshospitalet som fysioterapeutinstruktør i 8 år samt 6 år på Rigshospitalets Rygcenter med stor undervisnings-, behandlings- og forskningserfaring indenfor ryg sygdomme. Videnskabelig foredragsvirksomhed i ind- og udland og forebyggende sundhedsoplysning.

Rygprofil

Indledende undersøgelser

Hos RygTeam har du mulighed for enten individuel eller holdbaseret behandling. Hele forløbet baseres på en detaljeret kortlægning af netop dine symptomer og problemer, din såkaldte „rygprofil“. Først foretager vi en grundig undersøgelse. Du taler med en læge, som optager journal og en fysioterapeut tester dit fysiske funktionsniveau. Så vurderer vi i tværfagligt regi din rygprofil, og drøfter den videre behandling og rådgivning. Vi runder af med at give dig en udførlig information om din diagnose og diskussion af vores behandlingsplan.



Indledende samtale og undersøgelse ved speciallæge.

Behandling

Fysioterapi, smertepsykologi, ergonomi og diætist

Genoptræning hos fysioterapeut vil i mange tilfælde være en central del af behandlingen. Gennem aktiv træning arbejder vi på at forbedre dine fysiske funktioner, f.eks. øge din bevægelighed. Vi tilrettelægger et træningsprogram sammen med dig, som både kan bestå af træning individuelt eller øvelser på hold. Måske skal du gennemføre intensiv og målrettet genoptræning efter en skade, måske skal du lære at bruge din ryg mere hensigtsmæssigt i hverdagen.

Mange ryglidelser er desværre smertefulde. Smerterne kan naturligvis lindres med medicin, men du kan også lære at tackle dem på en anden måde. Hos RygTeams psykologer kan du via afspænding og visualiseringsteknikker aktivt bearbejde smerten i stedet for at være passivt offer for dem. Du kan naturligvis også vælge at bruge psykologen i en egentlig terapi – enten individuelt eller med din familie. At være kronisk rygpatient kan næste ikke undgå at påvirke familielivet, og her kan en psykologisk støtte være et godt valg.

RygTeam har en række eksterne konsulenter, som vi benytter, hvis du har behov for det. Det kan f.eks. dreje sig om en ergonomisk vejledning ved en ergoterapeut, som kan instruere dig i hensigtsmæssige arbejdsstillinger og hjælpe dig med at indrette din arbejdsplads på en måde, der tilgodeser din ryg. Det kan være, at du har brug for en diætist. Ryglidelser, som nedsætter dit daglige aktivitetsniveau, kan påvirke stofskiftet og øge din vægt. Diætisten kan rådgive dig om kosten og I kan sammen udarbejde en kostplan.



Individuel træning i små grupper.

Rådgivning og konsulentvirksomhed

Ryglidelser er ikke blot et problem for den enkelte. Monotomt arbejde, dårlige arbejdsstillinger, stress, slid – vi kan belaste ryggen i mange sammenhænge. RygTeam behandler derfor ikke blot patienter med rygproblemer, men vi kan også tilbyde rådgivning. Vi vejleder virksomheder i at gøre arbejdsmiljøet mere „ryg-venligt“, vi holder foredrag, og vi assisterer ved alle former for forebyggende arbejde.

(Vores behandling dækkes ikke af den offentlige sygesikring, men Sygeforsikringen Danmark yder tilskud til den)



Individuel tilrettelæggelse af behandling.



CENTER FOR RYGGKIRURGI^{A/S}

RygTeam

Hans Bekkevolds Allé 2

2900 Hellerup

Telefon 39 77 70 70

GODE ØVELSER FOR RYGGEN

STYRKEØVELSER:

Øvelse 1-4 udføres i roligt tempo. Lav 20-30 gentagelser med små pauser, gerne 3 gange om ugen



Styrkeøvelse for arme/øvre ryg.



Styrkeøvelse for ryg.
Løft modsat arm og ben.



Styrkeøvelse for de lige bugmuskler.
Pres lænden ned. Løft overkroppen.



Styrkeøvelse for de skrå bugmuskler.
Løft skulder til modsatte knæ.

Styrkøvelse for sæde/balle muskler med bolden.

4



Styrkøvelse for sæde/balle muskler.

STRÆKØVELSER:

Efter træning udføres øvelse 5-8. Strækkes holdes i 30 sek., således at stramning føles. Gentag hver øvelse 2-3 gange.

6



Udspændingsøvelse for lårets bagside

5



Udspændingsøvelser for lænderyg.





Udspændingsøvelse for mavemuskler.



Udspændingsøvelser for sæde/balle.



CENTER FOR RYGKIRURGI A/S

RygTeam

Hans Bekkevolds Allé 2

2900 Hellerup

Telefon 39 77 70 70