



ONDT I RYGGEN?

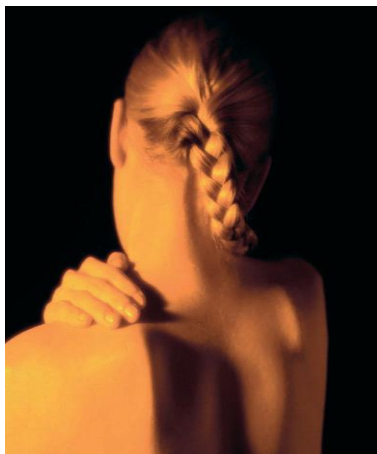
BST NORD / BasicConsult opretter Rygskole på virksomheden

Hver 5. dansker har haft ondt i ryggen inden for de sidste 14 dage, og mange sygemelder sig, når det gør ondt. På et år koster det samfundet 10 milliarder kroner om året.

Den vigtigste metode til at mindske rygproblemerne er at holde sig i gang – også på arbejdet. Med viden og træning kan de fleste holde rygsmærterne i skak, og derfor anbefaler førende læger forbyggende træning.

Kursus

Vi tilbyder at lede et 8 ugers træningsforløb på virksomheden, 2 timer pr. gang. Kurset lærer deltagerne at forebygge rygproblemerne gennem træning, at behandle akutte rygproblemer selv og tage hensyn til ryggen i de daglige arbejdssituationer.



Det får virksomheden ud af det

Gennem målrettet træning med udgangspunkt i den enkelte medarbejders arbejdssituation medvirker Rygskolen til et forbedret arbejdsmiljø på virksomheden – såvel i form af færre smerter og gener for medarbejderne som reduktion i antallet af sygedage som følge af ryggener. Afholdelsen af kursusforløbet på virksomheden sikrer samtidig en fleksibel og økonomisk fordelagtig løsning, ligesom man med tilvalgsmulighederne kan sammensætte det optimale tilbud til medarbejderne ud fra en vurdering af behov og økonomi.

Indhold af Rygskole

- Opvarmning
- Styrke- og udholdenhedstræning
- Udspænding
- Hjemmetræning
- Test
- Teori

Rygskolen kan kombineres med individuel vejledning v/fysioterapeut, mental afkobling, oplæring om smertehåndtering og gennemgang af den enkeltes arbejdsplads.

Man kan også vælge teoretiske oplæg v/læge, sygeplejerske, psykolog og ergo/fysioterapeut.

Kontakt

Anne Marie Bugge Hansen
Ergoterapeut
Tlf.: 30 94 27 83
Mail: anne@bst-nord.dk