



SKIVEKOMMUNE

Hold ryggen i gang



Temaeftermiddag til dig, der har ondt i ryggen

Oplever du perioder med ondt i ryggen?

De fleste, der har ondt i ryggen oplever, at smerterne kommer og går i perioder, og at intensiteten kan variere meget fra den ene periode til den anden.

Det betyder, at smerterne til tider kan være helt væk for at vende tilbage med fuld styrke i andre perioder.

Heldigvis er der meget du selv kan gøre for at undgå, at smerterne begrænser dig i dit arbejde og i din fritid.

Kom til temaeftermiddag og bliv klogere på:

- den nyeste viden om ryggen og smerter.
- hvordan du kan undgå, at smerterne kommer til at styre dit liv.
- hvad dine smerter indikerer.
- hvilke øvelser du selv kan lave.

Der vil være praktisk introduktion til øvelser, du selv kan lave, så kom i tøj, hvor du har mulighed for at bevæge dig eventuelt træningstøj.

Tid og sted:

Få information om tid og sted for næste temaeftermiddag på:

www.sundhedscenterskive.dk

Information og tilmelding:

Vil du tilmelde dig eller høre mere om temaeftermiddagen, så ring til Sundhedscentret på tlf.: 99157300.



**Skive
Sundhedshus**

Sundhedscenter Skive

Reservevej 25 - plan 3
7800 Skive

Tlf.: 99157300

Mail: sundhedscenter@skivekommune.dk