

# GLA:D<sup>®</sup> RYG

Et tilbud til dig med tilbagevendende rygsmerter i Jammerbugt Kommune



## Hvad er GLA:D® Ryg?

GLA:D® Ryg er et tilbud til dig med længerevarende eller tilbagevendende rygsmerter.

Målet med GLA:D® Ryg er at hjælpe borgere til selv at håndtere deres rygsmerter gennem viden om deres rygproblem og bedret fysisk formåen.

## Indhold

Indsatsen er et holdforløb og rummer derfor ikke individuel indsats hos fysioterapeut.

Forløbet hjælper dig gennem viden om rygsmerter, træning og øvelser.

Der er både teoriundervisning og vejledt træning, hvor du lærer at træne din ryg, men også vejledning i hvordan du kan klare en hverdag med rygbesvær.

Dit forløb følges op med spørgeskemaer ved start og slut og igen efter 3, 6 og 12 måneder.

## Forløb

Et GLA:D® Ryg-forløb består af

- 2 gange patientuddannelse
- 8 ugers vejledt holdtræning 2 gange ugentligt

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

## Hvem kan deltage?

Tilbuddet henvender sig til rygborgere med langvarige eller tilbagevendende rygsmerter, hvor der ikke er mistanke om akut rodpåvirkning eller underliggende systemisk sygdom.

Der kræves en henvisning fra egen læge eller sygehus.

## Hvor foregår træningen?

### **Træningscenter Pandrup**

Bredgade 101

9490 Pandrup

### **Sundhedshuset**

Sygehusvej 6

9490 Brovst

## Yderligere information

### Brovst

#### **Anne**

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 77 84

### Pandrup

#### **Anette**

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 11 95

#### **Rasmus**

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 76 14

## **Sundhed og Bevægelse**

Sygehusvej 6

9460 Brovst



*Opdateret april 2026*

*Sikker mail til kommunen (e-mails med personfølsomme oplysninger) sendes via din digitale postkasse på [borger.dk/post](https://borger.dk/post)*



JAMMERBUGT  
KOMMUNE