



ULFBORG KLINIK FOR FYSIOTERAPI

Holmegade 35 · 6990 Ulfborg · Tlf. 97 49 22 20 · email: info@ulfborg-fysio.dk

Den Motiverende Rygskole

Hvad er det?

Den Motiverende Rygskole er et afprøvet og virkningsfuldt setup for holdundervisning og – træning til personer med subakutte og/eller tilbagevendende lænderygsmarter, i risiko for at udvikle manifesterede kroniske symptomer. Det bærende i konceptet er en aktiverende strategi, med fokus på deltagerens tiltro til egen sygdomshåndtering og motivation for at være aktive.

Den Motiverende Rygskole blev oprindeligt gennemført som en randomiseret undersøgelse på seks klinikker for fysioterapi i Århus, 2004/2005. Det er resultater herfra samt fra en 2 års follow-up, som konceptet bygger på.

Dokumenterede resultater

Efter gennemførelse af rygskolen havde deltagerne halveret ryg- og bensmerter samt forbrug af smertestillende medicin. Hertil kom en betydelig forbedring af funktionsniveau og livskvalitet både 3 og 24 måneder efter rygskoledeltagelse. Ligeledes opnåede deltagerne forbedring af kondition og styrke. Fremmødet var højt (85 %), hvilket tydede på deltagertilfredshed med forløbet.

Målsætning

Kursusmaterialet, der er blevet opdateret i 2009/2010, bygger på solid faglig evidens samt erfaringer fra de fysioterapiklinikker, som efter projektets afslutning er fortsat med at udbyde Den Motiverende Rygskole.

På baggrund af resultaterne fra projektet er de overordnede program mål:

- Smertereduktion
- Bedre funktionsniveau
- Bedre kondition

Kursusforløb

Den Motiverende Rygskole er inddelt i 20 lektioner. På Ulfborg Klinik for Fysioterapi forventer vi at afvikle kurset over 10 uger med fremmøde to gange om ugen, hhv. 1 og 1,5 time ad gangen. Undervisningen vil foregå i dagtimerne inden for tidsrummet kl. 8 – 15.

En væsentlig del af kurset bygger på, at deltagerne aktivt deltager i at opstille personlige mål, hvor man så arbejder selvstændigt med bl.a. motion og træning i perioden mellem lektionerne.

Hvad koster det?

Den offentlige sygesikring giver tilskud. Derudover skal deltageren selv betale i alt ca. 2100 kroner for hele kursusforløbet (10 uger). Sygeforsikringen "danmark" yder også tilskud til Den Motiverende Rygskole, hvilket betyder, at forsikrede deltagere kan få refunderet omtrent halvdelen af udgiften.

Ulfborg Klinik for Fysioterapi opkræver sædvanligvis deltagerbetaling ved hvert fremmøde, men det vil naturligvis også være muligt at forudbetale hele kursusafgiften på én gang.

