

Foredrag om smerter

Torsdag d. 19. september klokken 16.00-18.00 i

Holbæk Lærerkreds' lokaler Østre Havnevej 3, Holbæk

I foråret arrangerede vi i samarbejde med Lærernes Pension og Nordic Health Institute et forløb om smerter bestående af et foredrag og efterfølgende workshops og individuelle behandlingsforløb. Vi har fået meget positiv feedback på forløbet og er derfor glade for at kunne tilbyde det igen.

Forløbet henvender sig primært til dig, som har smerter i bevægeapparatet (led og muskler). Foredragets omdrejningspunkt er at udbrede en bedre forståelse af smerter.

Fokus vil bl.a. være på:

- Hvad smerter i kroppen er
- Hvilke faktorer der kan have indflydelse på smerten
- Hvad man selv kan gøre for at forebygge smerter

Foredraget tager udgangspunkt i moderne smerteforskning, hvor oplevede smerter altid har både en biologisk, en psykologisk og en social side. Smerte er således en langt mere kompleks størrelse, end man tidligere har antaget.

Selvstændige værktøjer

Foredragene giver brugbare værktøjer til...

- selvstændigt og proaktivt via forebyggelse at undgå smerter
- at vide hvad man skal gøre, hvis smerterne opstår
- i mindre grad at have behov for at søge ekstern behandling, når smerterne opstår



I forlængelse af foredraget vil der være mulighed for

Workshops om smerter - Introduktion til funktionelle øvelser

Et af vores mottoer er "Motion is lotion". Der findes rigtig mange forskellige gode øvelser, og mange kan udføres derhjemme uden omklædning. Det er veldokumenteret, at bevægelse har en positiv effekt på smerter. Vi introducerer både selvstændige og makkerbaserede øvelser.

Individuelle behandlingsforløb

I et behandlingsforløb taler lærer og behandler om lærerens smerteproblematik. Læreren udfører i samarbejde med behandleren, specifikke og skræddersyede funktionelle øvelser:

- Læreren bliver "uddannet" i sin egen smerteproblematik
- Præventive værktøjer til at forebygge smerter og sænke behovet for ekstern hjælp
- Læringsstrategier til selvstændigt at håndtere smerten, hvis den opstår igen
- Evt. tilbud om længerevarende forløb hos behandler