

# HAR DU SMERTER I BENENE UNDER GANG?

---

Et tilbud til dig med smerter i læg, baller eller  
lår i Jammerbugt Kommune



## Superviseret gangtræning

Får du smerter i benene, når du går og må holde mange pauser undervejs, så er dette tilbud måske noget for dig.

Superviseret gangtræning er et tilbud til dig med smerter i læg, baller eller lår (vindueskiggersyndrom). Du kan blive henvist til tilbuddet fra egen læge eller fra sygehuset.

Herefter vil du blive indkaldt til en opstartssamtale med en fysioterapeut, hvor dine behov afdækkes, og I sammen tager stilling til, om tilbuddet er det rette for dig.

## Indhold

Tilbuddet består af et 12-ugers superviseret gangtræningsforløb på gangbånd 3 gange ugentligt. Det er veldokumenteret at lige netop denne form for træning forlænger gangdistancen og reducerer smerterne.

Ved opstart afdækkes din fysiske formåen og livskvalitet, og dine ønsker for hverdagen samt mål for forløbet klarlægges.

Der laves opfølgning undervejs, og der afsluttes med en plan for, hvordan du fremadrettet kan træne på egen hånd.

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.

Træningen foregår på små hold.

Vi hjælper dig gerne videre til andre relevante tilbud f.eks. rygestop, hvis du ønsker at stoppe med at ryge.

## Hvem kan deltage?

Du kan blive henvist til træningstilbuddet, hvis du er diagnosticeret med forkalkninger i benene (vindueskiggersyndrom), og lægen vurderer dig egnet til at kunne deltage i superviseret gangtræning.

Du skal være motiveret for et intensivt træningsforløb på gangbånd.

## Hvor foregår træningen?

### **Træningscenter Pandrup**

Bredgade 101

9490 Pandrup

### **Sundhedshuset**

Sygehusvej 6

9490 Brovst

# Yderligere information

**Helle Ulrick Poulsen**

Faglig koordinator

Tlf. 41 91 15 64

**Tue Dyrvig Petersen**

Faglig koordinator

Tlf. 72 57 78 54

**Sundhed og Bevægelse**

Sygehusvej 6

9460 Brovst

Opdateret april 2024



JAMMERBUGT  
KOMMUNE