

Invitasjon til Rygghelgen 2021

Dato: 15. – 17. oktober

Sted: Scandic Asker, Askerveien 61, 1384 Asker

Kjære medlem!

Vi har den glede av å invitere deg til en mestrings- og inspirasjonshelg 15.-17. oktober. Vi starter kl 1700 på fredag, og avslutter etter lunsj søndag. Pauser blir lagt inn hver time.

Program

Fredag 15. oktober:

- 17:00 Velkommen ved styreleder Eirik Moe
Presentasjon av Ryggforeningens mange ildsjeler og hva vi jobber med
- 18:00 «Den virtuelle ryggen – kan hjernen lures til bedre ryggtrening» v/ Axel Vittersø.
- 19:00 Middag

Lørdag 16. oktober:

- 09:00 Denne dagen er det 3 separate program, og du velger hvilket du vil følge i påmeldingen. Se neste side for detaljert program.
- 19:00 Middag

Søndag 17.oktober:

- 09:00 «Mestringsmedisin - verktøy til helse og vekst» v/ Audun Myskja.
- 11:00 «Norge på langs med dårlig rygg» v/ Arne Fagerlie
- 13:00 Lunsj og avslutning

Med vennlig hilsen
styret i Ryggforeningen

Egenandel for medlemmer i Ryggforeningen:

Hele helgen: 1500 kr per person for helpensjon

Dagpakke: 500 kr per dag, inkl lunsj.

Ikke-medlem: 4000 kr

Link til påmelding:

<https://forms.gle/5imnhVH6vZuVuXQH6>

Påmeldingsfrist innen 1. oktober, MEN FØRST TIL MØLLA PRINSIPPET GJELDER!

For mer informasjon om Rygghelgen, ta kontakt med Ryggforeningens kontor tlf.: 948 02 527 eller e-post: ryggforeningen@ryggforeningen.no

PROGRAM LØRDAG 16. OKTOBER

Skoliosegruppa, Spinal stenose gruppa / generell rygg og Modic gruppa har hvert sitt program denne dagen. I tillegg avvikles årsmøte i gruppene. Du velger i påmeldingen hvem du vil følge denne dagen. Programmet vil foregå mellom kl 0900-1800.

Skoliose

0900-0930

Velkommen og informasjon fra gruppeledelsen i Skoliosegruppa.

0930-1015

Foredrag med ortoped. Tema: Skolioseplager i voksen alder.

1030-1115

Spørsmål i plenum i etterkant av foredrag m/ortoped.

1130-1215

Årsmøte med valg av ny gruppeledelse i Skoliosegruppa.

1230-1300

Likepersonssamtaler

1300-1400

Lunsj

1400-1500

Likepersonssamtaler forts.

1515-1630

Skolioseyoga m/yogalærer Hege Strand Karlsen

1645-ca.1730

Individuelle likepersonssamtaler eller gå tur for de som ønsker det.

Forbehold om endringer i programmet.

Spinal stenose

0900-1600 (inkl 1 time lunsj)

Fysioterapeut **Elisabeth Thorsnes**, Martina Hansens hospital

Ivar Magne Austevoll, overlege ved Ortopedisk avdeling, Kysthospitalet, Haukeland Universitetsykehus. Forsker i Nordsten-studien: Er det nødvendig å sette inn skruer og stag for å stive opp ryggen på pasienter som opereres for trang spinalkanal

Inger Ljøstad, brukermedvirker i Nordsten studien.

1300-1400

Lunsj

Likepersonssamtaler

1600-1700

Årsmøte og valg av gruppeledelse i Spinal stenose gruppa

Modic

0900-0945

Velkommen / bli kjent

1000-1045

Erfaringsutveksling

1100-1145

Kirurgisk behandling av kroniske korsryggsmerter v/Christian Hellum

1215-1300

Årsmøte og valg

1300-1400

Lunsj

1400-1445

Modic: Diagnostisering, behandling, erfaring og resultater v/ Astrid Landewall, Modicklinikken Oslo

1500-1545

Forskning på Modic og behandling v/ Lars Christian Bråten, FORMI

1600-1800

Likepersonssamtaler