PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE: Træn dine smerter mindre eller helt væk med ny app

Pressemeddelelse · Telekommunikation og IT

Ny app hjælper dig af med smerter i knæ, skuldre, ryg, hofte eller nakke

Hver femte henvendelse til egen læge handler om smerter i muskler eller led, og faktisk kan man i mange tilfælde selv træne smerterne mindre eller helt væk. Det kan den nye og gratis app TrænSmertenVæk, som er udviklet af sundhed.dk i samarbejde med Region Midtjylland, Region Nordjylland og Læge- og Patienthåndbogen, støtte op om.

Målgruppen er personer, der har ondt i nakke, skulder, ryg, hofte eller knæ.

”Man kan faktisk gøre rigtig meget selv for at mindske eller helt slippe af med smerterne. Og det er her, den nye app kommer ind i billedet. Med den lige ved hånden er det nemt selv at komme i gang, ” forklarer David Høyrup Christiansen, der er fysioterapeut og seniorforsker ved Arbejdsmedicin i Herning og idemanden bag appen.

Hvordan bruger man den?

Når du har hentet appen og svaret på spørgsmål om dine smerter, får du et træningsprogram tilpasset netop dine udfordringer. På den måde får du let adgang til relevant information og øvelser, som er tilpasset dig. Samtidig kan du i appen løbende følge din udvikling – hvordan det går med smerterne, og hvor aktiv du er, og herved blive klogere på hvordan træning og bevægelse kan afhjælpe dine smerter.

“En stor del af de patienter som søger læge på grund af smerter i muskler og led, vil kunne hjælpes på denne måde. Med den nye app tilbyder sundhed.dk et redskab, hvor patienten i samarbejde med deres læge over en periode kan afprøve, hvordan selvtræning virker på smerterne. Der vil så naturligvis være en gruppe patienter, der ikke selv kan træne deres smerter væk, men som har et behov for at komme videre til en fysioterapeut,” siger David Høyrup Christiansen.

Mere information:

Projektansvarlig sundhed.dk, Line Langballe, tlf: 31 25 73 78
Fysioterapeut, ph.d. David Høyrup Christiansen, tlf: 21 68 84 31
Appen er tilgængelig i App store og Google play.

Kilde / Logo: Sundhed.dk

Online: https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-traen-dine-smerter-mindre-eller-helt-vaek-med-ny-app/

Pressemeddelelsen er videreformidlet af Pressemeddelelse.dk. Pressemeddelelse.dk er ikke ansvarlig for indholdet. Spørgsmål til indholdet rettes til Sundhed.dk.