

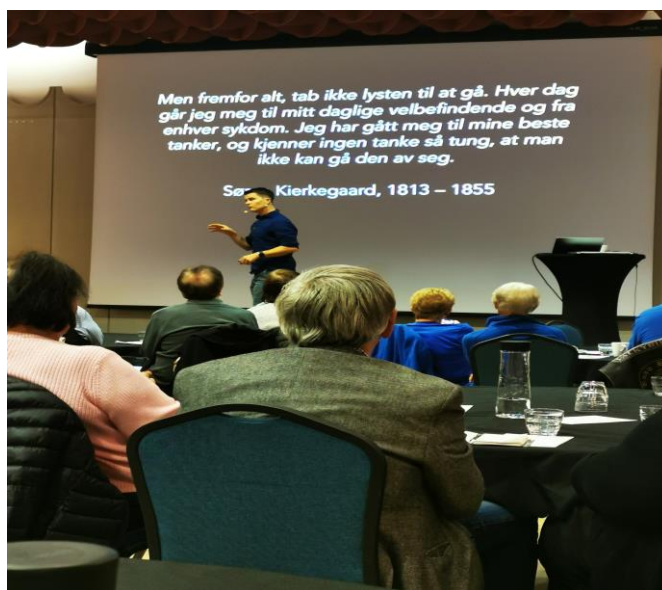
## **Seminar på ryggforeningen om smerte og rehabilitering.**

Den 26. oktober inviterte *ryggforeningen* til seminar om smerte og rehabilitering.

Vi var 4 stk. fra LFN som deltok.

Hovedtaler var Ole Petter Hjelle som er hjerneforsker, lege og foredragsholder.

Han har også gitt ut flere bøker.



Han kom med råd for å mestre smerte i hverdagen og hvordan vi kan bli selvhjelpere.

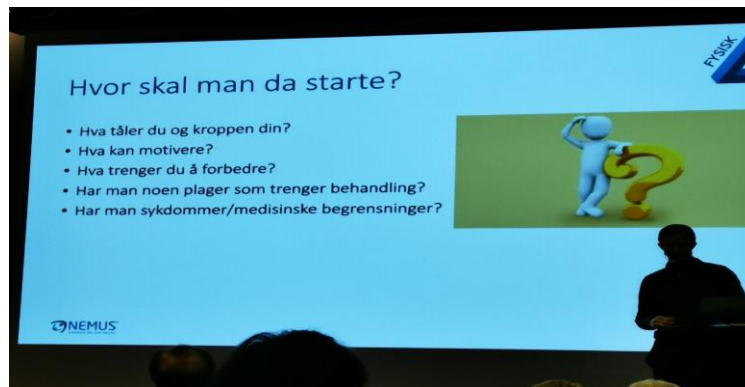
**Hjernen er stjernen** var budskapet hans, og mantraet er bevegelse, bevegelse...

Undertegnede møtte opp med mye skepsis, da vi har opplevd rehabilitering hvor de kom med det uttrykket å trene, trene, trene..

Feilen på rehabilitering skjønnte vi jo kjapt var ganske annerledes.

Der hadde de jo glemt å fortelle om hvilken grad av trening du kunne gjøre.

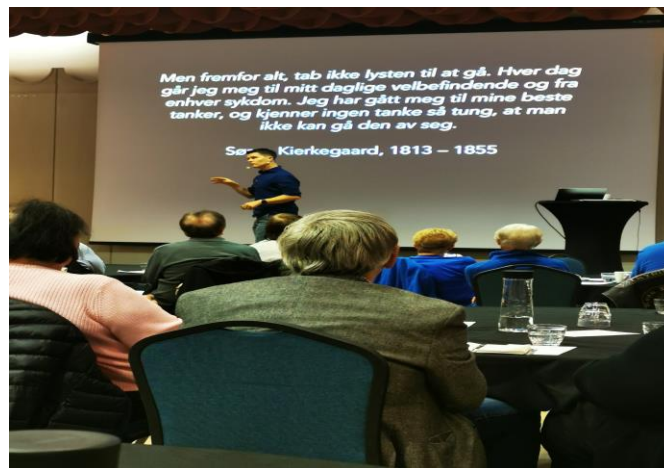
Sier hjernen din at du må ta deg en pause, så hør på den.



Ole Petter Hjelle snakket også om demens.

**Visste du at 30-45 minutter med gåing 2-3 ggr i uka kan halvere sjansen for Demens?**

**og 1 spasertur i uka kan redusere depresjon opp mot 45%.**



**Den beste treningsøkten er den du får gjennomført.**

**Det var også en fysioterapeut og en kiropraktor fra helsegruppen Nemus der.**

**De hadde info om behandling og øvelser som kan fungere.**

**Innimellom dette hadde vi en god lunsj med kaker og dessert til.**

Mvh: Jan Olav Kristiansen