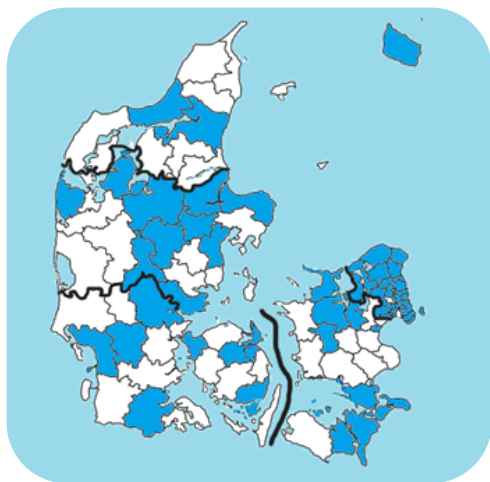


Kommunale forebyggende lænderygforløb

Et nationalt overblik

Hvor mange kommuner tilbyder forebyggende lænderygforløb?

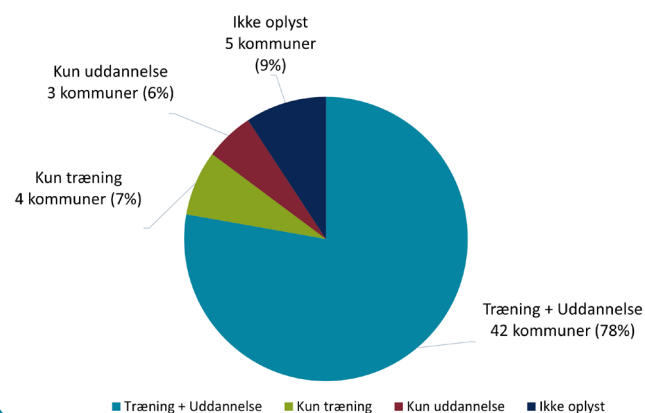
- 54/98 kommuner tilbyder et lænderygforløb.
- Der er markant regional variation:
 - Region Nordjylland 2 ud af 11
 - Region Midtjylland 10 ud af 19
 - Region Syddanmark 8 ud af 22
 - Region Sjælland 7 ud af 17
 - Region Hovedstaden 27 ud af 29



Indhold

Indholdet varierer på tværs af kommuner, men består typisk af:

- Træning bl.a. styrketræning, yoga, mindfulness, bassin- og konditionstræning.
- Uddannelse bl.a. i smertehåndtering og -forståelse og ryggens anatomi.
- Psykologiske tilgange bl.a. kognitiv adfærdsterapi.



Styrker og svagheder

- Lænderygforløbene tilpasses i høj grad den enkelte borgers behov og forudsætninger.
- Brobygning til aktiviteter i lokalsamfundet indgår ofte i lænderygforløbene og kan fungere som fastholdelse.
- Stor variation i lænderygforløb, herunder i indhold og målgrupper, skaber ulige tilbud til borgere med lænderygssmerter.
- Store geografiske afstande og manglende kendskab hos henvisende aktører skaber rekrutteringsproblemer.

Læs vores rapport her: [Rapport](#)

Grafer og kort baseret på oplysninger fra Sundhed.dk

Opdateret 29.06.2026.

Målgruppe

Målgrupperne varierer på tværs af kommuner, men retter sig typisk mod borgere med kroniske lænderygssmerter:

