



Muskel- og skeletlidelser: Selvhjælpsressourcer

Denne liste af Danske selvhjælpsressourcer til personer med muskel- og skeletlidelser er sammensat af Cand.Scient.San. Mathias Moselund Rønnow (Arbejdsmedicin – Universitetsklinik, Herning Regionshospital). Listen er sammensat som en del af projekt ”Back-UP” der er finansieret af ”The European Horizon 2020 Research and Innovation Programme” under ”grant agreement No 777090”. Forfatterne har ingen interessekonflikter at deklarere.

Forslag til rettelser og tilføjelser af yderligere evidensbaserede online ressourcer til listen modtages gerne på mail: mathro@rm.dk

Note: Flere af de angivne kilder indeholder flere undersider omkring den pågældende lidelse hvormed det kan være en fordel at orientere sig i indholdsfortegnelser og menuer på angivne links. Listen er i beta-version og vil blive opdateret løbende.

Overskrift	Ressource (udarbejdet af)	PDF / Link
RÅD OG VEJLEDNING		
RYGSØJLEN (COLUMNNA)		
Nakken	Nakkesmerter, information og katalog over lidelser (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/symptomer/nakkesmerter/
	<i>Nakkeøvelser, video (Patienthåndbogen)</i>	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/oevelsesfilm/nakkeoevelser/
	<i>Nakkeøvelser, video (Gigtforeningen)</i>	https://www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/motion-og-traening/oevelser/nakke/
	Piskesmæld, information (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/piskesmaeldsskade-whiplash-injury/
	Hold i nakken (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/hold-i-nakken-eller-nakkestivhed-akut/
	Muskelsmerter i nakken (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/nakken-muskelsmerter/
	<i>App: Træn smerten væk</i>	https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.sundhed.musk&hl=da https://apps.apple.com/dk/app/tr%C3%A6n-smerten-v%C3%A6k/id1446563188?l=da

<p>Ryggen</p>	<p>Akutte rygsmerter, information og katalog over lidelser (Patienthåndbogen)</p> <p>Lænderygsmerter, information (Patienthåndbogen)</p> <p><i>Rygøvelser, video (patienthåndbogen)</i></p> <p>Operation for rygsmerter? (Patienthåndbogen)</p> <p>Cauda Equina syndrom, information (Patienthåndbogen)</p> <p><i>Rygsmerter og fysisk aktivitet</i></p> <p><i>App: Træn smerten væk</i></p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/rygsmerter-akutte/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/laendesmerter-lave-rygsmerter/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/oefvelsesfilm/laenderygoevelser/laenderygoevelser-introduktionsfilm/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/rygkirurgi-eller-ej/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/cauda-equina-syndrom/</p> <p>http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/traening-som-behandling/39-rygsmerter</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.sundhed.musk&hl=da</p> <p>https://apps.apple.com/dk/app/tr%C3%A6n-smerten-v%C3%A6k/id1446563188?l=da</p>
<p>Specifikke ryglidelser</p>	<p>Spinalstenose (Patienthåndbogen)</p> <p>Rygslitage/spondylose</p> <p>Kompressionsbrud/sammenfald (Patienthåndbogen)</p> <p>Spondylolistese/forskydning af ryghvirvel (Patienthåndbogen)</p> <p>Skoliose /skæv ryg (Patienthåndbogen)</p> <p>Scheuermann (Patienthåndbogen)</p> <p>Skade på rygmarven (Patienthåndbogen)</p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerne-og-nerver/sygdomme/rygmarvssygdomme/spinalstenose/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/rygslitage-spondylose/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/aeldre/sygdomme/oevrige-sygdomme/sammenfald-i-rygsoejlen-hos-aeldre/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/boern/sygdomme/knogler-og-led/spondylolyse-spondylolistese-boern/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/skaev-ryg-skoliose/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/boern/sygdomme/knogler-og-led/scheuermanns-sygdom/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerne-og-nerver/sygdomme/rygmarvsskade/rygmarvsskade/</p>

	<p>Diskusprolaps i lænderyggen (Patienthåndbogen)</p> <p>Diskusprolaps generel information (Gigtforeningen)</p> <p>Diskusprolaps – det kan du selv gøre (Gigtforeningen)</p> <p>Morbus Bechterew/ Spondylitis Ankylopoietica (Rygsøjlegigt) (Gigtforeningen)</p> <p>Spondylartrose og spinalstenose (Gigtforeningen)</p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerne-og-nerver/sygdomme/ryg-og-nakke-sygdomme/diskusprolaps-i-laenderyggen/</p> <p>https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/diskusprolaps/</p> <p>https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/diskusprolaps/det-kan-du-selv-goere/</p> <p>https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/morbus-bechterew-rygsoejlegigt/</p> <p>https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/spondylartrose-og-spinalstenose/</p>
Patientshåndbogens katalog om ryg, nakke og bryst	<p>Katalog med information om specifikke ryg- og nakkelidelser (patienthåndbogen)</p> <p><i>App: Træn smerten væk</i></p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.sundhed.musk&hl=da</p> <p>https://apps.apple.com/dk/app/tr%C3%A6n-smertenv%C3%A6k/id1446563188?l=da</p>
OVEREKSTREMITETEN (ARM)		
Skulderen	<p>Skuldersmerter, information og katalog over forskellige lidelser (Patienthåndbogen)</p> <p><i>Skulderøvelser, video (Patienthåndbogen)</i></p> <p><i>Skulderøvelser, video (Gigtforeningen)</i></p> <p>Forskellige skulderlidelser, information (Patienthåndbogen)</p> <p>Skulderprotese (Patienthåndbogen)</p> <p><i>App: Træn smerten væk</i></p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/symptomer/skuldersmerter/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/oefelsesfilm/skulderoefelser/</p> <p>https://www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/motion-og-traening/oefelser/skulder/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/skulder-og-overarm/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/skulder-og-overarm/skulderprotese/</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.sundhed.musk&hl=da</p> <p>https://apps.apple.com/dk/app/tr%C3%A6n-smertenv%C3%A6k/id1446563188?l=da</p>
Albuen	<p>Albuesmerter, information (Patienthåndbogen)</p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/symptomer/albuesmerter/</p>

	Katalog med information om specifikke lidelser i albue, underarm og hånd (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/albue-underarm-haand/
Hånden	Håndens sygdomme, information (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/symptomer/haandens-sygdomme/
	Katalog med information om specifikke lidelser i albue, underarm og hånd (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/albue-underarm-haand/
	<i>Træning af hånden, video (Patienthåndbogen)</i>	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/oevelsesfilm/haand-og-fingeroevelser/
	Karpaltunnelsyndrom, information (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/albue-underarm-haand/karpaltunnelsyndrom/
UNDEREKSTREMITETEN (BEN)		
Hofte	Slimsækbetændelse (Bursit) (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/baekken-hofte-laar/slimsaek-betaendelse-i-hoften/
	Slidgigt i hofte (Artrose) (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/baekken-hofte-laar/hofteslidgigt-hofteartrose/
	Bruskskader i hofte (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/baekken-hofte-laar/bruskskader-i-hofteleddet/
	<i>Hofteøvelser, Video (Patienthåndbogen)</i>	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/oevelsesfilm/hofteoevelser/hofteoevelse-introduktionsfilm/
	<i>Hofteøvelser, Video (Gigtforeningen)</i>	https://www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/motion-og-traening/oevelser/hofte/
	Total hofteprotese (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/baekken-hofte-laar/total-hofteprotese/
	Slidgigt i hofte: Træning eller operation (Gigtforeningen)	https://www.gigtforeningen.dk/nyheder/2018/1-halvaar/artrose-i-hofte-traening-eller-operation/
	App: Træn smerten væk	https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.sundhed.musk&hl=da https://apps.apple.com/dk/app/tr%C3%A6n-smerten-v%C3%A6k/id1446563188?l=da
Knæ	Knæ smerter, general information og katalog over forskellige lidelser (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/symptomer/knaesmerter/

	<p><i>Knæøvelser, video (Patienthåndbogen)</i></p> <p><i>Knæøvelser, Video (Gigtforeningen)</i></p> <p>Knæprotese (Patienthåndbogen)</p> <p>Slidgigt i knæet: Træning eller operation? (Gigtforeningen)</p> <p><i>App: Træn smerten væk</i></p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/oevelsesfilm/knaeoevelser/knaeoevelser-introduktionsfilm/</p> <p>https://www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/motion-og-traening/oevelser/knae/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/knae/knaeledsprotese/</p> <p>https://www.gigtforeningen.dk/nyheder/2017/1-halvaar/slidgigt-i-knaeet-er-traening-eller-operation-bedst/</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.sundhed.musk&hl=da</p> <p>https://apps.apple.com/dk/app/tr%C3%A6nsmertenv%C3%A6k/id1446563188?l=da</p>
Ankel og fod	<p>Ankelskader, generel information (Patienthåndbogen)</p> <p>Ustabil ankel, general information (Patienthåndbogen)</p> <p>Katalog over forskellige lidelser i læg, ankel og fod</p> <p>Skinnebetsbetændelse, generel information (Patienthåndbogen)</p> <p><i>Øvelser for ankelskader (Patienthåndbogen)</i></p> <p><i>Øvelser for ankelskader, underben og fod, video (Patienthåndbogen)</i></p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/ankelskade/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/ankel-ustabil/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/skinnebetsbetaendelse/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/ankelskade-optraeningsoevelser/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/oevelsesfilm/underben-og-fodoevelser/underben-og-fodoevelser-introduktionsfilm/</p>
Fod	<p>Platfod, generel information (Patienthåndbogen)</p> <p>Skæv storetå med knyst (Hallux Valgus), information (Patienthåndbogen)</p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/platfod/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/hallux-valgus/</p>

	<p>Hammertæer, information (Patienthåndbogen)</p> <p>Plantar fasciitis og hælsore, information (Patienthåndbogen)</p> <p>Stiv storetå (Hallux rigidus), information (Patienthåndbogen)</p> <p>Tarsal tunnel syndrom, information (Patienthåndbogen)</p> <p><i>Fodøvelser, video (Gigtforeningen)</i></p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/hammertaeer/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/plantar-fasciitis-og-haelsore/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/stiv-storetaa-hallux-rigidus/</p> <p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/laeg-ankel-fod/tarsal-tunnel-syndrom/</p> <p>https://www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/motion-og-traening/oevvelser/fod/</p>
--	--	--

INFORMATION OM SPECIFIKKE LIDELSER, vedrører ikke specifikke anatomisk regioner

Fibromyalgi	<p>Informationsside om fibromyalgi (Gigtforeningen)</p> <p><i>Fibromyalgi og fysisk aktivitet (Center for Aktiv Sundhed)</i></p>	<p>https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/fibromyalgi/</p> <p>http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/traening-som-behandling/22-fibromyalgi</p>
Hypermobilitet	<p>Informationsside om hypermobilitet (Gigtforeningen)</p>	<p>https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/hypermobilitet/</p>
Slidgigt (Osteoartrose)	<p>Informationsside om slidgigt (Gigtforeningen)</p> <p><i>Slidgigt og træning (Center for Aktiv Sundhed)</i></p>	<p>https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/slidgigt/</p> <p>http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/traening-som-behandling/13-artrose</p>
Knogleskørhed (Osteoporose)	<p>Informationsside om osteoporose (Gigtforeningen)</p> <p><i>Knogleskørhed og fysisk aktivitet (Center for Aktiv Sundhed)</i></p>	<p>https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/osteoporose-knogleskoerhed/</p> <p>http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/traening-som-behandling/34-osteoporose</p>
Muskelgigt og kæmpecelle-karbetændelse (Arteritis Temporalis)	<p>Informationsside om muskelgigt og kæmpecelle-karbetændelse (Gigtforeningen)</p>	<p>https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/muskelgigt-og-kaempecelle-karbetaendelse/</p>
Polymyositis og dermatomyositis	<p>Informationsside om polymyositis og dermatomyositis (Gigtforeningen)</p>	<p>https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/polymyositis-og-dermatomyositis/</p>

Psoreasisgigt	Informationsside om psoreasisgigt (Gigtforeningen)	https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/psoriasisgigt/
Raynauds syndrom	Informationsside om Raynauds syndrom (Gigtforeningen)	https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/raynauds-syndrom/
Leddegigt (Reumatoid arthritis)	Informationsside om leddegigt (Gigtforeningen)	https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/leddegigt/
Sklerodermi	Informationsside om sklerodermi (Gigtforeningen)	https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/sklerodermi/
Urinsyregigt og podagra	Informationsside om urinsyregigt og podagra (Gigtforeningen)	https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/diagnoser/urinsyregigt-og-podagra/
KRONISK SMERTE		
Vedvarende smerter	Gigtforeningens hjemmeside Behandling af vedvarende smerter	https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/smerter/ https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/social-ydelser/social-ydelser/behandling/behandling-af-vedvarende-eller-langvarige-smerter/
Et godt liv med smerter	Informationsside: Lev godt med smerter (Gigtforeningen) Informationsside: Sådan klarer du hverdagen med smerter (Gigtforeningen) Information om smerte: Hvad kan du selv gøre? (Region Midtjylland) Fakta om kroniske smerter (Smertesagen)	https://www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/at-leve-med-smerter/ https://www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/at-leve-med-smerter/hverdag-med-smerter/ https://www.smerte.rm.dk/selvhaelp/ http://smertesagen.dk/kroniske-smerter/
Psykens rolle i smerte	Engelsk video som kan fremme forståelsen for kronisk smerte (Prof. Tamar Pincus)	https://www.youtube.com/watch?v=N7vRyCW2XS0
INFORMATION OM MEDICIN		
Forskellig medicin	Medicin og smerter (Min Medicin) Smertestillende medicin generelt (Gigtforeningen) Hurtigvirkende NSAID og binyrebarkhormon (Gigtforeningen)	https://min.medicin.dk/Sygdomme/Sygdom/123 https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/behandlingsmuligheder/medicin/smertestillende-medicin/ https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/behandlingsmuligheder/medicin/hurtigvirkende-betaendelsesdaempende-midler/

	Langtidsvirkende NSAID (Gigtforeningen)	https://www.gigtforeningen.dk/viden-om-gigt/behandlingsmuligheder/medicin/langsomtvirkende-betaendelsesdaempende-midler/
	Smertestillende medicin til svage smerter (Region Midtjylland)	https://www.rm.dk/om-os/aktuelt/nyt-din-guide-til-sundhed/hvilken-smertestillende-medicin-skal-du-valge-til-svage-smerter/
	Engelsk smerteapp som hjælper patienter med at identificere bivirkning samt hvordan medicin hjælper på deres problematik (Keele University)	https://www.keele.ac.uk/kpr/

INFORMATION OM KRING GENERAL FYSISK AKTIVITET

Generel fysisk aktivitet	Engelsk video: The Importance of Intensity in Physical Activity animation (Doc Mike Evans)	https://www.youtube.com/watch?v=OMn8Tq5Eyao
	Engelsk video: 23 and ½ hours animation (Doc Mike Evans)	https://www.youtube.com/watch?v=3F5Sly9JQao
	Anbefalinger om fysisk aktivitet inddelt efter alder (Sundhedsstyrelsen)	https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet
	Information om fysisk aktivitet ift. sygdom (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/idraet-og-motion/fysisk-aktivitet-og-sundhed-oversigt/
	Fysisk aktivitet og sygdomme i muskler, led og knogler (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/idraet-og-motion/fysisk-aktivitet-og-sygdomme-i-muskler-led-og-knogler/
	<i>Træn hjemme, hjemmetræning (Center for Aktiv Sundhed)</i>	http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/til-dig-der-vil-i-gang/133-traen-hjemme
	<i>Træning som behandling, træning for forskellige lidelser (Center for Aktiv Sundhed)</i>	http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/traening-som-behandling
<i>Til dig der vil i gang, hjælp til at komme i gang med forskellige træningsformer (Center for Aktiv Sundhed)</i>	http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/til-dig-der-vil-i-gang	
<i>Booklets om fysisk aktivitet (Center for Aktiv Sundhed)</i>	http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/inspiration-til-mere-fysisk-aktivitet	

INFORMATION OM UNDERSØGELSE

MR-skanninger	Information om MR-skanning, med animation med teknisk information (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/undersogelser/undersogelser/mr/mr-skanninger/
	Information om MR-skanning, med video med praktisk information (Region Midt)	https://www.auh.dk/om-auh/afdelinger/rontgen-og-skanning/undersogelser/undersogelser/mr-skanning/

	Katalog over MR-skanninger af forskellige regioner/Kropsdele (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/undersogelser/undersogelser/mr/
CT-skanninger	Katalog over CT-skanninger af forskellige regioner/kropsdele (Patienthåndbogen) Information om CT-skanning, med video med praktisk information (Region Midt)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/undersogelser/undersogelser/ct/ https://www.auh.dk/om-auh/afdelinger/rontgen-og-skanning/undersogelser/undersogelser/ct-skanning/
Røntgenundersøgelse	Information om røntgen af knoglerne (Patienthåndbogen) Katalog over røntgenundersøgelse af forskellige kropsdele/væv (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/undersogelser/undersogelser/roentgen/roentgen-af-knoglerne/ https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/undersogelser/undersogelser/roentgen/
Ultral lyd og EKG	Katalog over ultralydsundersøgelse af forskellige kropsdele/væv (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/undersogelser/undersogelser/ultral lyd/
Knogletæthedundersøgelse (DEXA)	Information om knogletæthedundersøgelse (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/undersogelser/undersogelser/oevrige-undersogelser/knogletaethedsmaalinger/
Blodprøve	Information om blodprøver (Region Midtjylland)	https://www.auh.dk/om-auh/afdelinger/blodprover-og-biokemi/blodprover/
INFORMATION OMKRING INDSPRØJTNINGER/INJEKTIONER		
Blokade (Kortisonindsprøjtning)	Information om at få en blokade (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/diverse/kortisonindsproejtning/
ANDEN INFORMATION (FALD, BALANCE, DIÆT, RYGNING, ARBEJDE, KVINDERS HELBRED, MÆNDS HELBRED)		
Fald	Fald, råd og forebyggelse (Patienthåndbogen) Faldtendens hos ældre (Patienthåndbogen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/aeldre/sygdomme/diverse-problemstillinger/fald-forebyggelse/ https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/aeldre/sygdomme/diverse-problemstillinger/fald-og-faldtendens-hos-aeldre/
Balance	<i>Balanceøvelser, video (Gigtforeningen)</i> <i>Balance, råd om træning (Ældresagen)</i>	https://www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/motion-og-traening/oevselser/balance/ https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/motion/gode-raad/gode-raad-til-at-traene-balance

Kost/Diæt	De officielle kostråd inklusive undervisnings- og informationsmateriale (Fødevejledningen)	https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/
Rygestop	Rygning og sygdom, hvordan stopper man med at ryge (Patienthåndbogen) <i>Rygestopprogram (Patienthåndbogen)</i> <i>Stoplinien: Bliv røgfri (Stoplinien, Sundhedsstyrelsen)</i>	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerte-og-blodkar/sygdomme/diverse/rygestop-ved-hjertesygdom-hvorfor-og-hvordan/ https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/rygning/rygestop/rygestopprogram-10-dages/ https://stoplinien.dk/kom-i-gang
Arbejde	Nedsat funktionsevne og muligheder på arbejdsmarkedet (Patienthåndbogen) Arbejde og uddannelse – for dig med gig (Gigtforeningen)	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/socialt-ydelse/socialt-ydelse/funktionsevne/nedsat-funktionsevne-og-muligheder-paa-arbejdsmarkedet/ https://www.gigtforeningen.dk/hjaelp-og-raad/arbejde-og-uddannelse/
Kvindes helbred	Træning og information om bækkenbunden, folder (Danske Fysioterapeuter) Træningsprogram ved inkontinens (Patienthåndbogen) Træning af bækkenbunden (Patienthåndbogen)	https://www.fysio.dk/globalassets/documents/pjecer-og-blanketter/krop-fysik_baekkenbunden.pdf https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/nyrer-og-urinveje/sygdomme/diverse/traeningsprogram-ved-urgency/ https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/vandladning-sproblemer/traening-af-baekkenbunden/
Mænds helbred	Træning og information om bækkenbunden, folder (Danske Fysioterapeuter) Træningsprogram ved inkontinens (Patienthåndbogen)	https://www.fysio.dk/globalassets/documents/pjecer-og-blanketter/krop-fysik_baekkenbunden.pdf https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/nyrer-og-urinveje/sygdomme/diverse/traeningsprogram-ved-urgency/
MENTALT VELBEFINDENDE/HELBRED OG SØVN		
Angst	Angst overordnet (Patienthåndbogen) Angst og stressrelaterede tilstande (Psykiatrifonden) Angsttilstande (Patienthåndbogen) <i>Fysisk aktivitet og angst (Center for Aktiv Sundhed)</i>	https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/symptomer/angst/ https://www.psykiatrifonden.dk/viden/diagnoser/angst-og-stressrelaterede-tilstande.aspx https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/sygdomme/angsttilstande/angsttilstande/ http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/traening-som-behandling/11-angst

<p>Søvn</p>	<p>Sov godt – 10 gode råd til bedre søvn (Psykiatrifonden)</p> <p>Derfor er søvn så vigtig for vores psyke (Psykiatrifonden)</p>	<p>https://www.psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter/soevn/10-gode-raad-til-bedre-soevn.aspx</p> <p>https://www.psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter/soevn/derfor-er-soevn-saa-vigtig-for-vores-psyke.aspx</p>
<p>Mentalt helbred</p>	<p>Mental sundhed og mental sygdom, information (Patienthåndbogen)</p> <p>Hvad fremmer mental sundhed? (Sundhedsstyrelsen)</p> <p>Mindhjælper, hjælp til unge der gennemlever en svær tid (De fem regioner, Danske Regioner, TrygFonden)</p> <p>Psykiatrifonden – få hjælp (Psykiatrifonden)</p> <p><i>Depression og fysisk aktivitet (Center for Aktiv Sundhed)</i></p> <p><i>Stress og fysisk aktivitet (Center for Aktiv Sundhed)</i></p>	<p>https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/om-psykiatri/mental-sundhed-og-mental-sygdom/</p> <p>https://www.sst.dk/da/Viden/Mental-sundhed/Fremme-af-mental-sundhed/Hvad-fremmer-mental-sundhed_</p> <p>https://mindhelper.dk/</p> <p>https://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp.aspx</p> <p>http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/traening-som-behandling/19-depression</p> <p>http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/traening-som-behandling/42-stress</p>