

ARTROSESKOLE

Artroseskolen er et eget kurs- og treningstilbud for deg som har artrose i hofta eller kne. Hensikten er å gi deg god informasjon om artrose generelt, individuelle råd om egenomsorg og om hvordan du kan forebygge funksjonsbegrensninger. I tillegg får du et enkelt, tilpasset treningsprogram som kan gjøres daglig, samt informasjon om de ulike behandlingsoalternativene helsevesenet tilbyr.

Bedre livskvalitet

Forskning viser at fysisk aktivitet, informasjon og vekt-reduksjon er de viktigste tiltakene for å øke funksjonen og livskvaliteten hos personer med kne- og hofteartrose. Hjelp24 NIMI kan hjelpe deg med dette gjennom sine erfarne fysioterapeuter og forskningsbaserte behandling som nå er satt sammen til Artroseskolen. Vi gir deg kunnskap og hjelper deg til bedre fysisk form, reduserte plager og forebygging/stabilisering av tilstanden, slik at din livskvalitet øker.

Individuelt tilpasset behandling og trening



Artroseskolen starter med en **grundig undersøkelse av fysioterapeut**. Denne danner grunnlaget for et individuelt behandlings- og treningsopplegg. Du har to individuelle møter med fysioterapeut før du tar i bruk et spesialtilpasset treningsprogram. Fysio-

terapeuten vil så være tilgjengelig for videre oppfølging. Treningen gjennomføres slik det passer deg best, enten det er hjemme, i skogen eller individuelt i treningsstudio. Vi har også egne treningsgrupper for hofte- og knetrening som ledes av erfarne fysioterapeuter.

Gruppeundervisning og tett oppfølging

Etter oppstart hos fysioterapeut følger et tretimerskurs med gruppeundervisning om artrose og livsstil. (ca 6-8 personer/gruppe).

En måned etter første konsultasjon får du en egen oppfølging hvor resultatet av Artroseskolen vurderes. Det kan da settes opp en plan for eventuell videre veiledning, trening og oppfølging.



PRAKTISK INFO

Sted: Hjelp24 NIMI Ullevaal

Priser pr. juni 2010

Artroseskole – tre timer gruppeundervisning	kr 650,-
1. gangs konsultasjon hos fysioterapeut	kr 625,-
Oppfølging hos fysioterapeut	kr 390,-

Pasienter hos fysioterapeut får rabattpris på treningsabonnement, der gruppetrening er inkludert. Se egen informasjon om priser og medlemsfordeler på våre nettsider (se trening) og i vårt treningscenter.

* Dersom du allerede er, eller nylig har vært pasient hos en av våre fysioterapeuter, kan du starte rett på gruppeundervisningen i Artroseskolen.

Påmelding og spørsmål, kontakt:

havard.moksnes@hjelp24.no
erling.r.saeteren@hjelp24.no