

Välkommen att delta i vår Artrosskola!

Artrosskolan sker tillsammans med andra personer från vårdcentralen i blandade åldrar och med olika artrosdiagnoser. Artrosskolan passar dig som har diagnosen artros eller misstänker att du har artros. Vill lära dig mer om din diagnos och få stöd att komma i gång med rätt typ av träning. Vill minska smärta och förbättra funktionen i vardagen.



Varför är artrosskola bra?

Regelbunden träning kan minska smärta och öka funktionen. Kunskap om artros gör det lättare att förstå och hantera symtomen. Många som går artrosskola får bättre livskvalitet och känner att de har större kontroll över sin situation.

Upplägg

- Ett utbildningstillfälle med information om artros på Rådhuset
- Föreläsning om vad artros är och hur det påverkar dina symtom
- Sedan deltagande i gymgrupp med individuellt träningsprogram i 8 veckor
- 90kr för informationstillfället. Frikort gäller.

Gymträning:

- Torsdagar klockan 9.30–12 på Öregrundsgymmet, Slånvägen 4.
- Fysioterapeut på plats vid samtliga tillfällen
- Vanlig besökskostnad. Frikort gäller. Betalning sker via Swish på plats på gymmet
- Anmälan/ registrering behöver ej göras i kassan på VC.

Låter det här som något för dig?

Kontakta fysioterapeuterna på [Praktikertjänst appen](#) eller ring [0173-88012](tel:0173-88012)