



## Vad är artrosskolan?

Artrosskolan erbjuder dig en möjlighet att lära dig mer om vad artros är och vad du själv kan göra för att må så bra som möjligt. Detta sker genom föreläsningar av bland annat sjukgymnaster, samt vägledad träning tillsammans med andra. Sjukgymnasterna individanpassar träningen för att den ska passa dig, oavsett om du redan är aktiv eller om du inte har någon tidigare träningserfarenhet.

## Vem kan komma till artrosskolan?

Vi vänder oss till dig som har diagnostiserad artros i höft- eller knäleden och inte har deltagit i artrosskolan tidigare.

## Praktisk information

Artrosskolan består av föreläsningar och träning. Under föreläsningarna informeras du om artros, egenvård och träning. Träningen sker två gånger i veckan under sex veckor och utförs på Rehab Öppenvård. Det finns även möjlighet, för dig som föredrar det, att träna hemma efter program från sjukgymnasten.

## Vad kostar det?

Kostnaden för artrosskolan är 200 kr per tillfälle, högkostnadsskyddet gäller.

## Är du intresserad av att delta i artrosskolan?

Kontakta Rehab Öppenvård för mer information. Tel: 0176-32 64 44