

Artrose træning

Hvis du har symptomer på artrose (slidgigt) i knæ- eller hofteled, og har svært ved at træne på egen hånd, fx pga. andre sygdomme, kan du deltage i vores målrettede artrose-forløb.

Tilbuddet er et forebyggende trænings- og undervisningsforløb, og det er gratis at deltage i.

For at opnå en varig effekt af forløbet, er det vigtigt at du er motiveret for selvtræning både under og efter selve forløbet.

Sådan tager du kontakt

Du kan bede om en henvisning fra din egen læge, eller selv tage kontakt til Forebyggelse og Træning på tlf. 47352070.

Vær opmærksom på at du kun kan deltage i artrose forløbet én gang.

Dette gælder også hvis du tidligere har deltaget i GLA:D forløb hos os eller på privat klinik.

Sådan foregår det

Efter en afklarende samtale på telefon, inviteres du til en forundersøgelse hos en fysioterapeut, hvor forløbet planlægges. Forløbet kan enten være et tilbud om digital træning via en app, eller et forløb med fysisk fremmøde.

Forløbet med fysisk fremmøde varer i 7 uger, med undervisning til start og slut.

Gennem forløbet får du viden om, hvordan du kan leve et aktivt liv med artrose. Du får også viden om hvordan du kan reducere smerter og udskyde eller måske helt undgå en operation.

Sted

Forløbet foregår på adressen Nordhøj 4B, 4050 Skibby.

Du skal selv sørge for kørsel.