

Med hundratals mottagningar runt om i Västra Götaland är hjälpen inte långt borta. För oss är din hälsa den enda vinsten – **narhalsan.se**

Närhälsan Trollhättan rehabmottagning

Adress: Gärdhemsvägen 1, 461 33 Trollhättan

Anmälan görs på telefon: 010-441 69 50

[Narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning](https://narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning)



Följ vår verksamhet på Facebook:
Närhälsan Trollhättan rehabmottagning



Artrosskola

För dig med symtom från höfter, knän och händer

Mer kunskap om dina besvär hjälper

Artrosskolan bygger på en väletablerad verksamhet utarbetad av legitimerade sjukgymnaster och arbetsterapeuter som forskat och specialiserat sig på artros och hur man kan behandla besvär från höfter, knän och händer.

Syfte

Det främsta syftet med artrosskolan är att du ska få mer kunskap om artros och förklaringar till dina besvär. Dessutom får du tillfälle att ställa frågor och lyssna på andras erfarenheter. När artrosskolan är klar kommer du att ha lärt dig, hur du med egenvård kan påverka dina besvär och hitta en lämplig träningsform för just dig.

Det finns även möjlighet till digital artrosskola.

Upplägg

Artrosskolan börjar med ett individuellt besök hos arbetsterapeut eller fysioterapeut/sjukgymnast. Du får berätta om dina besvär och en noggrann undersökning görs.

Därefter följer tre gruppstillfällen med teori där du bland annat får information om vad artros är och vilken behandling som finns att tillgå.

Efter teori följer ett besök för att gå igenom ett individuellt anpassat träningsprogram som kan utföras på vår mottagning eller på egen hand. Träningen på mottagningen utförs under bevakning av artrosskolans personal och med möjlighet till träning fram till en individuell slutlig uppföljning efter 3 månader.

Fakta om kursen

Antal deltagare

Ca 8 personer

Medverkande

Artrosskolan leds av legitimerade sjukgymnaster/fysioterapeuter och arbetsterapeuter som är utbildade enligt artrosskolekonceptet.

Målgrupp

Artrosskolan vänder sig till dig som har artros eller artrosliknande besvär från höfter, knän och/eller händer.

Anmälan

Du behöver ingen remiss för att komma till artrosskolan. Kontakta Närhälsan Trollhättan rehabmottagning för mer information.

Kostnad

Artrosskolan är en sjukvårdande behandling som ingår i högkostnadsskyddet. Frikort gäller!

Lämna återbud senast dagen innan om du inte kan komma vid bokat tillfälle. Alla uteblivna besök debiteras.

