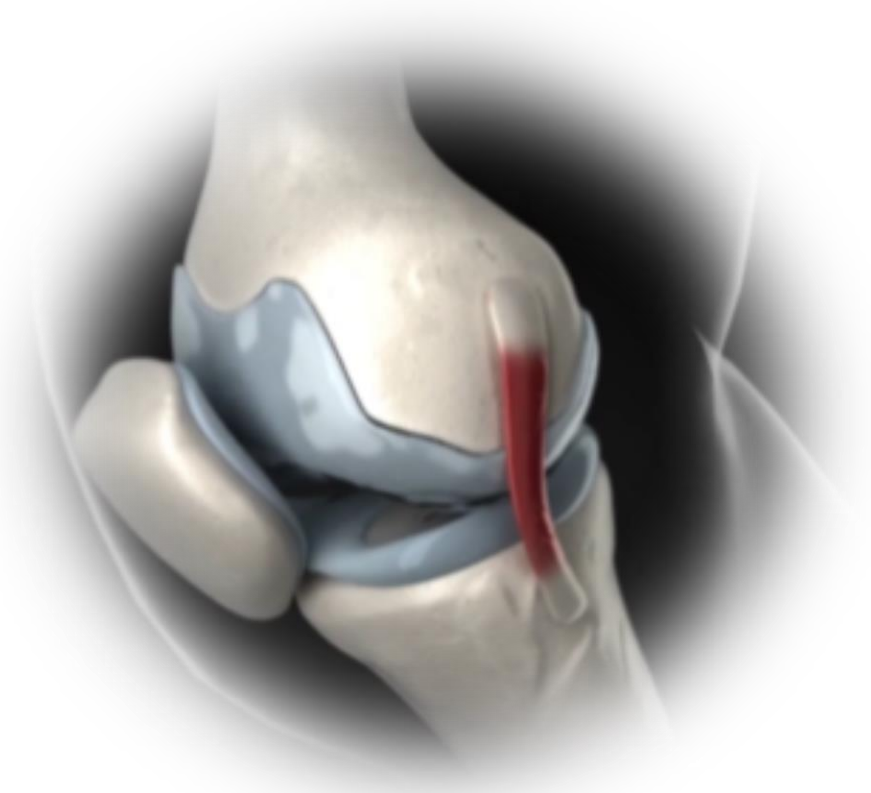


Artrosskolan

Stöd och behandling, 1177

Utvecklad av Region Kalmar län i samverkan med
Region Jönköpings län och Region Östergötland



Innehåll

Syfte

Programmets innehåll

Arbetsflöde

Varför en Artrosskola?

Grunden i behandling av artros är information om sjukdomen, fysisk aktivitet och viktkontroll. Det bör alla med artrossjukdom ta del av.

Den digitala artrosskolan är ett program som ska förmedla kunskap till patienter med artros. Programmet innehåller information och tips för att stödja patienten i hanteringen av sina besvär.

Programmets innehåll

Utbildningsavsnitt

1. Vad är artros?
2. Behandling
3. Fysisk aktivitet
4. Artros kan påverka vardagen, lev aktivt ändå
5. Avslutande råd

Övningar

Övningar för höft, knä och hand (aktiveras individuellt)

Övrigt

Utvärderingsformulär samt aktivitetsplan (frivilligt)

Programmets innehåll (exempel)

Texter och filmer

VAD ÄR ARTROS?

Den friska leden



Allt ljudinnehåll som finns i filmen kan läsas nedan.

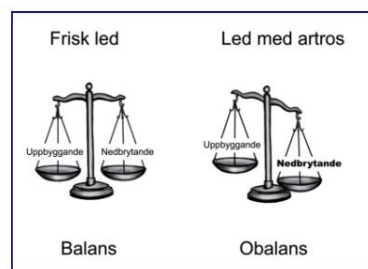
Anatomi

För att förstå hur artros drabbar lederna är det viktigt att först känna till lite om den friska leden.

Bilder

VAD ÄR ARTROS?

Vad händer i leden vid artros



Frisk led

I en frisk led finns en balans mellan det som byggs upp och det som bryts ner. Det sker en ständig nedbrytning och återuppbyggnad av broskceller.

Övningar

BENÖVNINGAR

Töjning av insida lår



1. Ligg på rygg.
2. Böj ett knä.
3. Fäll sedan knät ur åt sidan mot underlaget.
4. Håll denna position i minst 30 sekunder.

Denna övning kan även utföras med båda knäna samtidigt.

Aktivitetsplan

ARTROSSKOLA

Uppföljning träning

SÖN 04 dec 2022 16:00

ⓘ Aktiviteten gäller för ett framtida datum

Aktiviteten gäller för söndagen den 4 december 16:00. Är du säker på att du vill fylla i det här tillfället nu?

* = Obligatoriskt att fylla i

Den senaste veckan har jag tränat *

Arbetsflöde

1

- ✓ Behandlare bedömer om Artrosskolan kan vara lämplig som del i behandlingen.
- ✓ Är patienten intresserad startas programmet för patienten. Aktuella övningar aktiveras.

2

- ✓ Patienten arbetar sig igenom programmet på egen hand.
- ✓ Patienten kan skicka meddelande. Behandlare kontrollerar svar 1 gång/vecka.
- ✓ Behandlare avsätter tid att arbeta med Artrosskolan, cirka 5 min/patient och vecka. Anpassar övningar och besvarar meddelanden. Dokumenterar i journal.

3

- ✓ Efter 3 månaders uppföljning avslutas och gallras programmet.

Utgivare

Utgivare: Region Kalmar län

Kontakt regionala SoB-teamet:

Funktionsbrevlåda: sob@vgregion.se

Tommy Skjulsvik, regionutvecklare

Robin Björk, regionutvecklare

Therese Johansson, regionutvecklare