

Artrosskola

För dig med artros i höft, knä eller händer

ARTROSSKOLA FRÄNSTA VÅRD CENTRAL

Artrosskola innebär att vi i grupp träffas 4 ggr under en 9-veckorsperiod. Under träffarna kommer vi att prata om artros, hur den påverkar kroppen och vad du själv kan göra för att påverka den.

För den som önskar erbjuds träning i grupp eller individuellt.

Kostnad: 200 kr/gång, frikort gäller

Mårtensväg 9
840 12 Fränsta

Tel: 0691-25 10 00
E-post: franstavc@fvc.se
www.franstavc.se



För att delta i artrosskolan kontakta kursledare
Anders Eskilsson

Tel : 0691-25 10 17 mån,ons, fre 9.00-9.30

Email: anders.eskilsson@fvc.se

Du kan också kontakta din läkare/sjuksköterska

WWW.FRANSTAVC.SE



Fränsta Vårdcentral är godkänd av Landstinget Västernorrland att bedriva primärvård enligt Vårdval Västernorrland

Instruktör Instruktör



Anders Eskilsson
Fysioterapeut
anders.eskilsson@fvc.se
0691-251017



Karin Pålsson
fysioterapeut
karin.pahlsson@fvc.se
0691-251017

En personlig vårdcentral där vi arbetar
efter följande ledord

Trygghet
Kontinuitet,
Rätt kompetens
Fasta läkare

Professionalitet
Kompetent personal
är det viktigaste för
att ge dig som patient
den bästa vården

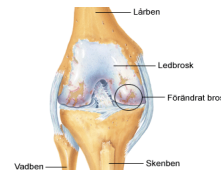
Tillgänglighet
Vi har tid att ta
emot dig när du be-
höver det.

Respekt
Vi möter dig med
respekt och ödmjuk-
het när du ger oss
förtroendet att bli din
Vårdcentral

Vad är artros?

Artros är en sjukdom som är mycket vanlig. Den drabbar hela leden, men framförallt ledbrosket, som blir tunt och skört.

Det kan bero på att friskt brosk utsätts för alltför stor belastning eller att brosket av någon anledning är sjukt och inte tål normal belastning.



Knäartros (1177.se)

Artros har tidigare ofta beskrivits som förslitning. Det är ett missvisande begrepp eftersom brosket behöver belastas och också kan nybildas. Obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning behöver inte bero på en utslitning av leden.

Artros är den vanligaste orsaken till funktionsnedsättning hos äldre människor, men är också vanlig hos yngre och medelålders. Cirka 8 % av befolkningen i åldersgruppen 50-70 år har besvär relaterade till artros och förekomsten ökar i högre åldersgrupper. Det finns idag ingen behandling som kan förhindra uppkomst av eller bota artros. Behandlingen syftar därför till att minska symtom och förbättra funktionen i leden.

Artrosbehandling kan ses som en pyramid där basen utgörs av information, viktminskning och träning. Detta bör erbjudas i ett så tidigt skede som möjligt i sjukdomsförloppet.

Information

Det är viktigt att alla med artros får grundläggande information om kända orsaker och hur man själv kan påverka sin situation.

Viktreduktion

Övervikt är ett allt vanligare problem och en känd riskfaktor för ett flertals sjukdomar, däribland artros i höft, knä och fingerleder.

Träning

Träning är den behandling som har bäst effekt för flest människor med lätta till måttliga besvär. Träning har visat sig minska smärta och underlätta aktiviteter i vardagen.

