

Träningscenter och mottagning: Åbäcksgatan 6 A, "Lindenhof" vid Krokslätts torg

Bassäng: Lilla Åbybadet Idrottsvägen

Telefon: 031-16 97 40 **Webbokning:** www.halsaikubik.se



Artrosskola - "på riktigt" eller på webben

Vi deltar i det nationella kvalitetsarbetet för artros med syfte att förbättra omhändertagandet vid artrosbesvär. Det innebär både teori och handledd träning fysiskt på plats i vår gymlokal för dig med ledbesvär från höft, knä, hand. Vattengympa med våtväst i Lilla Åbybadet ingår om du vill.

Steg 1: Du träffar ansvarig sjukgymnast/arbetsterapeut vid ett individuellt möte för undersökning, genomgång av enkät och ett par tester. Du får med dig ett anpassat hemprogram.

Steg 2: Du deltar vid tre teoritillfällen (obligatoriskt).

Steg 3: Du inleder träning i samråd med ansvarig sjukgymnast/ arbetsterapeut och tränar under 6 veckor (2 ggr/v). Därefter väljer du att fortsätta din träning hos oss med träningskort, på något annat gym eller hemma.

Steg 4: Efter 3 månader träffar du ansvarig terapeut igen vid ett individuellt möte för uppföljningstester.

Steg 5: Efter 12 månader får Du en enkät hemskickad som du ombeds fylla i och skicka till det nationella registret.

Patientavgift: 100 kr, frikort gäller

Teoritillfällen våren 2022

alla avsnitt 60 min fysiskt på plats.
(möjlighet finns att koppla upp via webben efter förbokning)

Boka först ett individuellt nybesök.

Januari: 26/1 kl. 17.30, del 1

2/2 kl. 17.30, del 2

9/2 kl.17.30, del 3

Februari: 16/2 kl. 17.30, del 1

23/2 kl. 17.30, del 2

2/3 kl.17.30, del 3

Mars: 9/3 kl. 17.30, del 1

16/3 kl. 17.30, del 2

23/3 kl. 17.30, del 3

30/3 kl. 17.30 del 1

6/4 kl. 17.30 del 2

13/4 kl. 17.30 del 3

April: 20/4 kl.17.30, del 1

27/4 kl. 17.30, del 2

4/5 kl. 17.30, del 3

Maj: 11/5 kl. 17.30 del 1

18/5 kl.17.30 del 2

1/6 kl.17.30 del 3

Juni 8/6 kl. 17.30 del 1

15/6 kl.17.30 del 2

22/6 kl.17.30 del 3

