

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 höst 2022

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

Boka först ett individuellt nybesök.

Sept 31/8 kl. 17.30 del 1

7/9 kl.17.30 del 2

14/9 kl.17.30 del 3

Sept 21/9 kl. 17.30 del 1

28/9 kl.17.30 del 2

5/10 kl.17.30 del 3

Okt 12/10 kl. 17.30 del 1

19/10kl.17.30 del 2

26/10 kl.17.30 del 3

Nov 2/11 kl. 17.30 del 1

9/11 kl.17.30 del 2

16/11 kl.17.30 del 3

Nov 23/11 kl. 17.30 del 1

30/11 kl.17.30 del 2

7/12 kl.17.30 del 3

