

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



www.halsaikubik.se

Välkommen!



Teoritillfällen våren 2023

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

Boka först ett individuellt nybesök.

Jan **11/1 kl. 17.30 del 1**
18/1 kl.17.30 del 2
25/1 kl.17.30 del 3

Feb **1/2 kl. 17.30 del 1**
8/2 kl.17.30 del 2
15/2 kl.17.30 del 3

22/2 kl. 17.30 del 1
1/3 kl.17.30 del 2
8/3 kl.17.30 del 3

Mars **15/3 kl. 17.30 del 1**
22/3 kl.17.30 del 2
29/3 kl.17.30 del 3

Apr **5/4 kl. 17.30 del 1**
12/4 kl.17.30 del 2
19/4 kl.17.30 del 3

26/4 kl. 17.30 del 1
3/5 kl.17.30 del 2
10/5 kl.17.30 del 3

Start 24/5 och 14/6 planeras

