

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

**Varmvattenbassäng:** Nya Åbybadet Idrottsvägen

**Telefon:** 031-16 97 40 **Webbokning:** [www.halsaikubik.se](http://www.halsaikubik.se)



## Artrosskola

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 i varmvattenbassäng på nya 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 fysioterapeut/ 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 **Välkommen!**



[www.halsaikubik.se](http://www.halsaikubik.se)



### Teoritillfällen HT 2023

Alla avsnitt 60 min fysiskt på plats.

### Digital artrosskola finns via Joint Academy

Boka först ett individuellt nybesök.

<b>Sep</b>	<b>6/9 kl. 18.00 del 1</b>
	13/9 kl.18.00 del 2
	20/9 kl.18.00 del 3
<b>Okt</b>	<b>11/10 kl. 18.00 del 1</b>
	18/10 kl.18.00 del 2
	25/10 kl.18.00 del 3
<b>Nov</b>	<b>15/11 kl. 18.00 del 1</b>
	22/11 kl.18.00 del 2
	29/11 kl.18.00 del 3

Patientavgiften vid teoritillfällena är 50 kr - frikort gäller

