Aktiv med Artrose  
 Kurs høsten 2019  
  
  
Fysioterapeutene i Stangehallen holder kurs for deg med artrose høsten 2019. Her får du informasjon om sykdommen, hvilken behandling som er effektiv, og tips til hva du selv kan gjøre for å bedre dine symptomer.

Hva er artrose?  
Artrose er en revmatisk leddsykdom, som tidligere ble kalt slitasjegikt. Både leddbrusk og andre deler av leddet påvirkes. Smerter, stivhet, hevelse og instabilitet er vanlige symptomer. Noen kan høre kneppe- eller knaselyder. Trappegåing, huksittende, eller å reise seg fra sittende kan være vanskelig.   
  
Hvordan vet du at du har artrose?   
Samsvaret mellom røntgenbilder og opplevde symptomer er lav. Det betyr at noen kan ha store problemer og smerter uten at det vises på røntgen og omvendt. Det er symptomer, og ikke røntgenfunn, som styrer behandlingen.

Kursinnhold og priser:   
- Artroseskole: En kurskveld på 3 timer hvor våre fysioterapeuter informerer om sykdommen og hva du selv kan gjøre for å påvirke den. Pris: 450,-

**Onsdag 02.10.19 kl. 17:00-20:00**

- Undersøkelse: Våre fysioterapeuter kan hjelpe deg med grundig undersøkelse hvis du har mistanke om artrose. Første konsultasjon: 400,- Videre behandling: 360,- per time.  
- Pakkeordning: Undersøkelse og testing ledet av fysioterapeut, artroseskole, individuelt tilpasset treningsprogram, 6 ukers trening i gruppe med to treninger per uke, tilgang til friskliv/treningssenter i kursperioden. Pris: 1750,- **Oppstart gruppetrening:**

**Man 07.10.19 kl. 10:30 -Tirsdag 08.10.19 kl. 18:00 -Torsdag 10.10.19 kl. 19:00**

For påmelding eller spørsmål om kurset, besøk våre hjemmesider på Stangehallen.no, ring 62579000 eller send en mail til en av våre fysioterapeuter:   
Torodd: [torodd.rohjell@stangehallen.no](mailto:torodd.rohjell@stangehallen.no), eller Ida: [ida@stangehallen.no](mailto:ida@stangehallen.no).

