

## **Velkommen til artroseskolen på Hjelp24 NIMI**

**Forskning viser at aktivitet er den best dokumenterte behandlingsformen for de aller fleste tilstander. Vi tilbyr derfor våre pasienter forskningsbasert aktiv behandling og opptrening. NIMI har eksistert i over 20 år og vi har hele tiden vært ledende innen dette feltet; fysisk aktivitet, helse og idrettsmedisin.**

### **Praktisk informasjon om behandlingstilbudet for artrosepasienter:**

Etter at du har vært hos legen og fått diagnosen bekreftet med røntgenbilde, blir du henvist til fysikalsk behandling. Hos fysioterapeuten vil du få en grundig funksjonell undersøkelse som forteller hvilken fase din artrose er inne i. På bakgrunn av undersøkelsen lager vi et nøye tilpasset og dosert individuelt behandlingsopplegg,

### **Opplegget videre inneholder to hovedtiltak; informasjon og aktivitet/trening:**

Du får to individuelle møter med din fysioterapeut før du fortsetter å gjennomføre treningsprogrammet på egenhånd.

Hvor du gjennomfører treningen velger du selv – enten det er i hjemmet, skogen eller et treningsstudio. Jevnelig generell fysisk aktivitet og spesialtrening for artrosen har stor betydning, og gir betydelig gevinst.

Du vil videre ha jevnlig kontakt og oppfølging med din fysioterapeut. Dette gjøres som en konsultasjon hos fysioterapeuten via e-post eller telefon.

I løpet av de første 3 månedene med dette opplegget vil du selv være meget godt rustet til å være din beste ”behandler”. Dette betyr at du gjennom aktivitet og trening vil leve MED din artrosetilstand og i stor grad være ansvarlig for egen behandling.

Ved forverring eller endring av tilstanden, bør du igjen ta kontakt med fysioterapeuten eller henvisende lege. I samråd med deg vil vi så avgjøre hvilke eventuelle endringer som bør gjennomføres.

### **Artroseskolen**

Artroseskolen er et undervisningstilbud ved Hjelp24 NIMI for pasienter med artrose i hofta eller kne. Skolen består av 3 timer undervisning. Her får du en grundig innføring i hva tilstanden består i, samt praktiske råd og tiltak du selv kan gjøre for å mestre og forebygge forverring av tilstanden på en best mulig måte.

**Artrose er ikke en farlig diagnose – og betyr ikke slutten på et aktivt liv!  
Vi gir deg optimal hjelp til å leve aktivt og godt – slik du vil.**

Påmeldning via [erling.rsaeteren@hjelp24.no](mailto:erling.rsaeteren@hjelp24.no) eller [havard.moksnes@hjelp24.no](mailto:havard.moksnes@hjelp24.no)  
Se eget vedlegg for mer info om ATROSESKOLEN.