

Artrosskola

För dig med artros i höft, knä eller händer

ARTROSSKOLA SIDSJÖ VÅRD CENTRAL

Pågår löpande under vår och höst.
Vi träffas i grupp vid 3 tillfällen för
teori samt uppföljning efter 3 månader

För den som önskar erbjuds träning
i grupp eller individuellt.

Kostnad: 200 kr/gång, frikort gäller

Paviljongvägen 15 B
852 40 Sundsvall

Tel: 060-750 20 41/55
E-post: sidsjovc@fvc.se
www.sidsjovc.se

Det finns gott om avgiftsfria
om parkeringsplatser
Busslinje 3



För att delta i artrosskolan kontakta kursledare
Lena Sundin.

Tel :060-750 20 41/55 mån–fre 8.00–8.30

Email: lena.sundin@fvc.se

Du kan också kontakta din läkare/sjuksköterska

WWW.SIDSJOVC.SE



Sidsjö Vårdcentral är godkänd av Lands-
tinget Västernorrland att bedriva pri-
märvård enligt Vårdval Västernorrland

En personlig
vårdcentral där
vi arbetar efter
följande ledord



Lena
har
arbe-
tat
vid
Sid-
sjö

Trygghet
Kontinuitet, Rätt
kompetens
Fasta läkare

Tillgänglighet
Vi har tid att ta
emot dig när du
behöver det.
Avgiftsfri
parkering, god
tillgänglighet

Professionalitet
Kompetent personal
är det viktigaste för
att ge dig som patient
den bästa vården

Respekt
Vi möter dig med
respekt och ödmjukhet
när du ger oss förtro-
endet att bli din
Vårdcentral

Instruktör
Lena Sundin
Sjukgymnast/fysioterapeut
lena.sundin@fvc.se
060-750 20 41

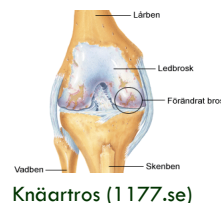
Vårdcentral sedan
starten mars 2012. Hon
har en gedigen erfa-
renhet
som sjukgymnast
och instruktör i person-
lig utveckling.
Förutom sin sjukgym-
nastutbildning
har hon vidareutbildat
sig inom:

- * PUMT (personlig
utveckling genom
mental träning)
- * Beteendevetenskap
* och hälsopsykologi
- * Yrkesinriktad
* rehabilitering
- * Mental träning
- * Mindfulness
- * BOA (bättre omhän-
dertagande av artros)

Vad är artros?

Artros är en sjukdom som är mycket
vanlig. Den drabbar hela leden, men
framförallt ledbrosket, som blir tunt och
skört.

Det kan bero på
att friskt brosk
utsätts för alltför
stor belastning
eller att brosket
av någon an-
ledning är sjukt
och inte tål nor-
mal belastning.

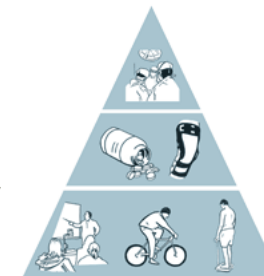


Artros har tidigare ofta beskrivits som
förslitning. Det är ett missvisande be-
grepp eftersom brosket behöver belas-
tas och också kan nybildas. Obalans
mellan uppbyggnad och nedbrytning
behöver inte bero på en utslitning av
leden.

Artros är den vanligaste orsaken till
funktionsnedsättning hos äldre männi-
skor, men är också vanlig hos yngre
och medelålders. Cirka 8 % av befolk-
ningen i åldersgruppen 50-70 år har
besvär relaterade till artros och före-
komsten ökar i högre åldersgrupper.

Det finns idag ingen behandling som
kan förhindra uppkomst av eller bota
artros.
Behandlingen syftar därför till att
minska symtom och förbättra funktionen
i leden.

Artrosbehandling
kan ses som en
pyramid där ba-
sen utgörs av
information, vikt-
minskning och
träning. Detta bör
erbjudas i ett så
tidigt skede som
möjligt i sjuk-
domsförloppet.



Information

Det är viktigt att alla med artros får
grundläggande information om kända
orsaker och hur man själv kan påverka
sin situation.

Viktreduktion

Övervikt är ett allt vanligare problem
och en känd riskfaktor för ett flertal
sjukdomar, däribland artros i höft, knä
och fingerleder.

Träning

Träning är den behandling som har
bäst effekt för flest människor med
lätta till måttliga besvär. Träning har
visat sig minska smärta och underlätta
aktiviteter i vardagen.

Sidsjö Vårdcentral Sjukgymnastiken

Paviljongvägen 15 B
852 40 Sundsvall

Telefon: 060-750 20 41/55
E-post: lena.sundin@fvc.se