

# 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: 300 kr/gång, frikort gäller

Paviljongvägen 15 B  
852 40 Sundsvall

Tel: 060-750 20 55  
E-post: [sidsjovc@fvc.se](mailto:sidsjovc@fvc.se)  
[www.sidsjovc.se](http://www.sidsjovc.se)  
[1177.se/](http://1177.se/) Mina Vårdkontakter

Det finns gott om avgiftsfria  
om parkeringsplatser  
Busslinje 3



För att delta i artrosskolan kontakta kursledare Marie Andersson.

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

**1177.se/ Mina Vårdkontakter**

Du kan också kontakta din läkare/sjuksköterska

[WWW.SIDSJOVC.SE](http://WWW.SIDSJOVC.SE)



Sidsjö Vårdcentral är godkänd av Landstinget Västernorrland att bedriva primärvård enligt Vårdval Västernorrland



### Kursledare

Marie Andersson  
Fysioterapeut  
060-750 20 55  
1177.se/ Mina  
Vårdkontakter

En personlig  
vårdcentral där  
vi arbetar efter  
följande ledord:

### 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

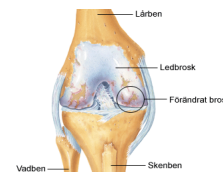
### Respekt

Vi möter dig med  
respekt och ödmjukhet  
när du ger oss förtroen-  
det att bli din  
Vårdcentral

## 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 anledning är sjukt och inte tål normal belastning.



Knäartros (1177.se)

Artros har tidigare ofta beskrivits som förslitning. Det är ett missvisande begrepp eftersom brosket behöver belastas 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 människor, men är också vanlig hos yngre och medelålders. Cirka 8 % av befolkningen i åldersgruppen 50-70 år har besvär relaterade till artros och förekomsten 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 basen utgörs av information, viktminskning och träning. Detta bör erbjudas i ett så tidigt skede som möjligt i sjukdomsförloppet.



## 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

Sidsjö Vårdcentral Sjukgymnastiken

Paviljongvägen 15 B  
852 40 Sundsvall

Telefon: 060-750 20 55

1177.se/ Mina Vårdkontakter