

Att leva med leda leder – tips och råd för egenvård

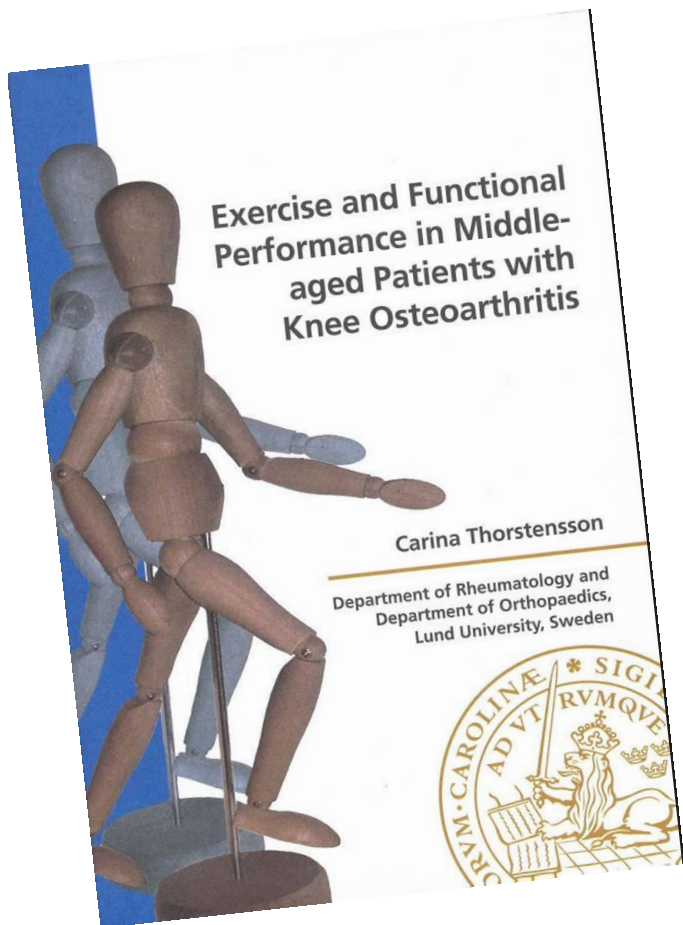
Carina Thorstensson

Docent, sjukgymnast
Medicinska fakulteten vid Lunds universitet



LUNDS
UNIVERSITET
Medicinska fakulteten



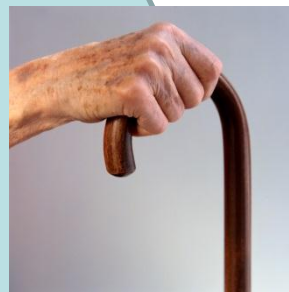


FORSKNINGENS DAG 2013

Få



Några



Alla



FORSKNINGENS DAG 2013

Artrosskola



- Bygger på aktuell forskning (inklusive patienternas tankar)
- Information och individuellt anpassad träning



ARTROSSKOLA



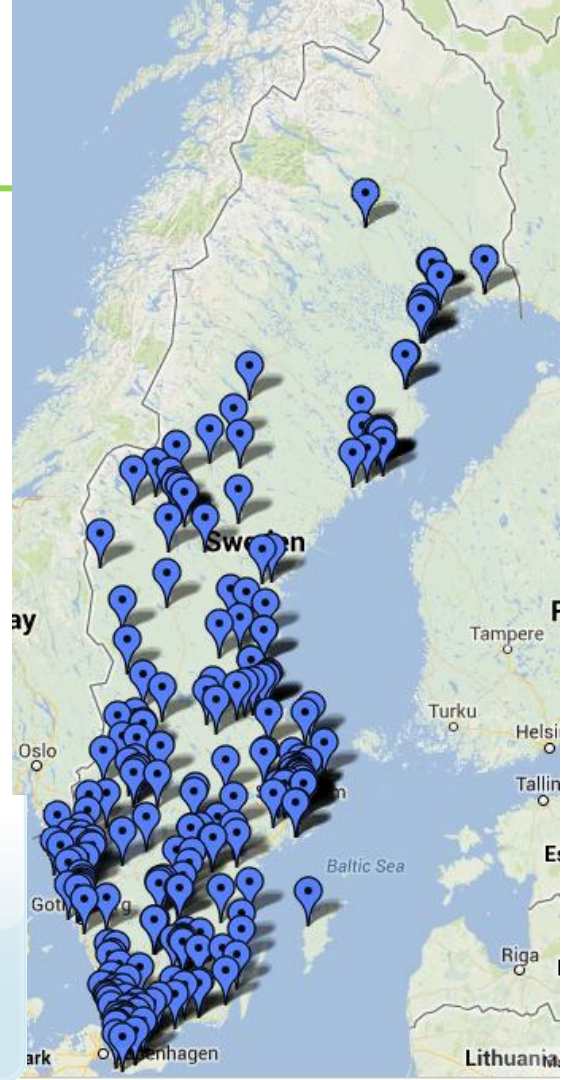
FORSKNINGENS DAG 2013

Artrosskolans utbredning

- 300 sjukgymnastmottagningar
- Mer än 20 000 patienter har redan provat

BOA

Bättre Ombändertagande av patienter med Artros



Träning gör ont!

Acceptabel smärta

Hög smärta

0

5

10



Fem minutter om dagen!



FORSKNINGENS DAG 2013

Tänk på *hur* du tränar din led



FORSKNINGENS DAG 2013

Den bästa träningen är den som blir av



FORSKNINGENS DAG 2013

Artrosskolan fungerar!



- Minskad smärta
- Bättre hälsorelaterad livskvalitet
- Användbar kunskap



Hur kommer man till artrosskola?



- Sök direkt hos din sjukgymnast
- Hitta en artrosskola nära dig: www.boaregistret.se

