



HAR DU ARTROSE I KNE ELLER HOFTE?

Da er dette kurset noe for deg!

Kurs i Aktiv A

Oppstart: 29.01.2019

Helsehuset Stokke, Manuellterapeutene, er en fysikalsk klinikk beliggende i lokaler over politiet i Stokke. Vi setter aktivitet og egenkontroll i fokus og starter opp nytt kurs i januar.

Aktiv A står for Aktiv med Artrose og er et program hvor hensikten er å implementere internasjonale retningslinjer for behandling av artrose i fysioterapi praksis. Disse retningslinjene vektlegger informasjon, trening og råd om vektreduksjon (der det trengs). Aktiv A er rettet mot deg som har artrose i kne eller hofte.

Vi starter opp med en kveld med teori for å bedre innsikt og egen forståelse.

For de som ønsker det følger vi opp med spesifikk og individuelt tilpasset trening i grupper over 10 ganger. Start og oppfølging med individuelle undersøkelser og tester gjøres i forkant og etterkant av kurset.

Alt blir selvfølgelig utført under kyndig veiledning av fysioterapeut/manuellterapeut med spesialkompetanse når det gjelder artrose.

For mer informasjon eller påmelding:

Mail: jal@helsehusetstokke.no Tlf: 90292652

