

Artrosskola på nätet

Joint Academys digitala behandlingsprogram för höft- och knäartros är en väl fungerande behandlingsmetod där du kan komma igång direkt idag med hjälp av en personlig fysioterapeut. Få hjälp att ta hand om din artros hemifrån, eller var och när det passar dig. Patientavgiften är 0 kronor.

Behandlingen leder till minskad smärta och ökad aktivitetsförmåga visar forskningen och vården rekommenderar behandlingen som den primära behandlingen vid artros eller misstanke om artros.

Under behandlingen får du stöttning och hjälp av en personlig fysioterapeut och det individanpassade programmet i appen för att uppnå bästa möjliga resultat.

Så här kommer du igång

1. Uppge ditt mobilnummer och få ett sms med en länk för att ladda ner appen till din mobil
2. I appen får du svara på några riktade frågor om ditt besvär och sedan prata med en fysioterapeut som ställer diagnos. Därefter kan du påbörja din individuellt anpassade utbildning
3. När du startat upp följs du sedan kontinuerligt av din fysioterapeut genom hela programmet

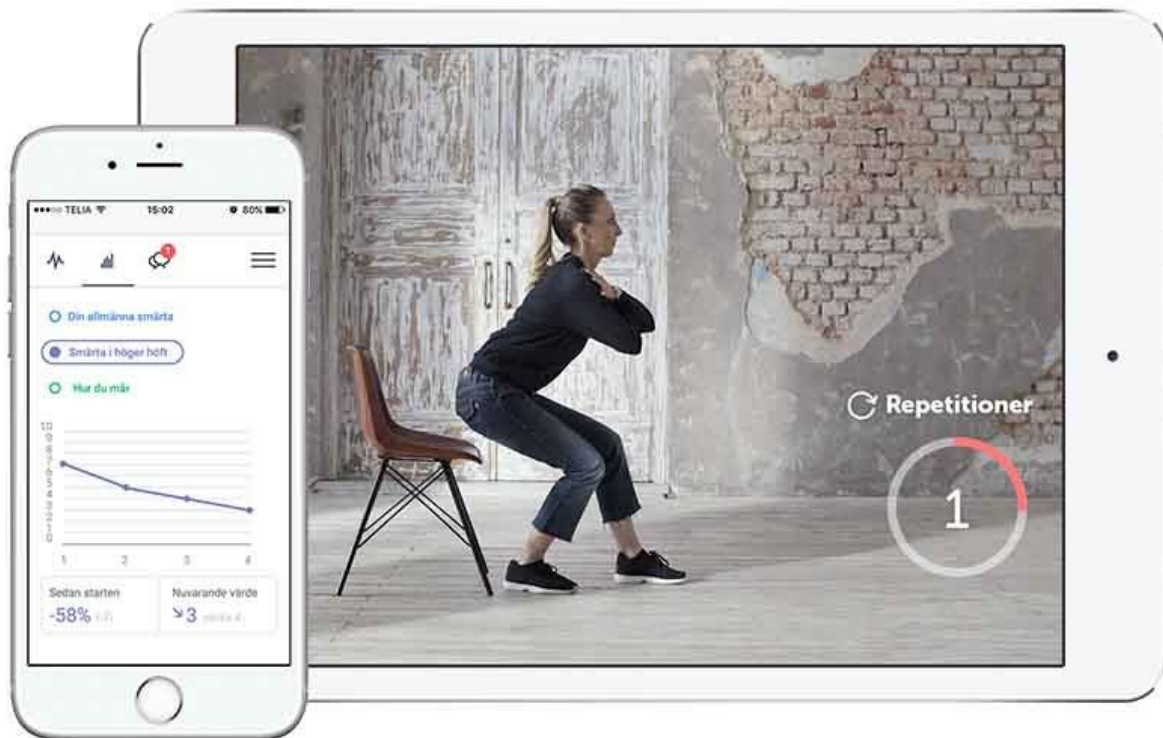
Vad kostar artrosskolan?

Patientavgiften är 0 kronor. Joint Academy ingår i primärvården och är landstingsfinansierad.

Så här sker själva behandlingen

Du får ett personligt behandlingsprogram som koordineras av en fysioterapeut. Programmet är en kombination av fysiska aktiviteter och interaktiva lektioner där du får lära dig mer om artros. Du får utbildning om artros i form av filmer, bilder och text som du kan läsa och lyssna till närhelst det passar dig. Övningarna vilka är anpassade till dig stegras successivt

utifrån dina resultat och mål genom kontinuerlig uppföljning och handledning av din fysioterapeut.



HÄR KOMMER DU IGÅNG MED ARTROSSKOLAN

Behandlingen leder till:

Minskad smärta och ökad aktivitetsförmåga:

- 88% av patienter upplever minskad höft- och knäsmärta
- 54% av patienter anser sig inte längre behöva operation efter 6 månader
- 42% av våra patienter som medicinerat (t ex smärtlindrande) har slutat medicinera efter 6 månader

Andra fördelar med digital artrosskola

- Tillgängligt för alla, inga resor till klinik
- Leg. fysioterapeut som följer patienten genom hela behandlingen
- Ingen väntetid, patienten kan påbörja behandlingen direkt

- Starkt vetenskapligt och medicinskt team som står bakom behandlingen

Har du artros? – Här är vanliga symtom

- Gör det ont i knät när du går eller sitter?
- Känner du dig stel när du stiger ur sängen?
- Är du mindre rörlig i höften när du knyter skorna eller sätter dig i bilen?

Då kanske du har artros!

[Artros](#) är en kronisk ledsjukdom som påverkar många delar av livet. Men den betyder inte att du ska sitta still. Tvärtom. Det finns mycket du kan göra för att må bättre, bland annat att fortsätta att vara aktiv.

Först måste du dock veta om du har artros. Artrostestet i samarbete med Joint Academy ger dig en diagnos av en ortoped eller fysioterapeut inom 24 timmar.

Vid artros är det viktigt att komma igång så tidigt som möjligt med artrosskola då detta visar på bättre resultat än om du väntar. Kom igång genom att klicka på knappen "Här kommer du igång med artrosskolan" nedan.

HÄR KOMMER DU IGÅNG MED ARTROSSKOLAN



Artrosskola på nätet med Joint Academy

Du som har ledbesvär bör omgående påbörja artrosskolan, du behöver ingen remiss. Den fysioterapeut du först träffar bedömer om behandlingen är lämplig för dig och vid genomgången sådan påvisas bra resultat och du har med dig verktyg att hantera och kontrollera din sjukdom och aktivitetsförmåga direkt och för lång tid framöver. Resultaten av artrosskola har visat sig vara bättre ju tidigare man börjar.

Behandlingen är en mycket väl fungerande digital artrosskola där du får utbildning om artros samt individuellt anpassad medicinsk träning, handled av en legitimerad fysioterapeut som hjälper dig på distans. Du har en personlig fysioterapeut som genom meddelanden och telefonsamtal följer dig under hela behandlingen. Fördelen är att du får samma kvalitativa vård som vid en fysisk artrosskola, men du kan genomföra behandlingen hemma, eller var och när det passar dig. Du kan även återgå till utbildningsmaterialet när det passar dig, under hela behandlingen. Detta gör att behandlingen uppskattas och leder till bra resultat med minskad smärta och ökad aktivitet hos deltagare som genomför hela behandlingen.



Minska din ledsmärta med Joint Academy

- ✓ Personlig fysioterapeut
- ✓ Anpassade aktiviteter
- ✓ Dagliga påminnelser

Kom igång idag

The image shows a smartphone displaying the Joint Academy app interface. The screen is divided into several sections: 'Din fysioterapeut' with a profile picture and a message bubble saying 'Din utveckling ser jättebra ut! Fortsätt så 😊'; 'Dina övningar' with a video player showing a person performing an exercise; and 'Din utveckling' with a line graph showing 'Fysisk funktion' increasing from 15 to 25 over time, labeled 'Sedan start +150%'.

Effekter av ökad fysisk aktivitetsnivå för dig med artros

- Du minskar risken för övervikt
- Du minskar risken för allvarliga sjukdomar och för tidig död
- Du blir starkare och orkar mer

- Du förbättrar din mentala hälsa och välbefinnande