

Grännas arbete med träning vid artros

Det går att förebygga kommande besvär och höja livskvalitén vid artros med hjälp av riktad träning och viktreduktion.

Kunskapen är bristfällig om detta.

- Artros är ett vanligt problem
- Större delen av befolkningen över 50 år har artros i någon led.
- 80% av alla med artros upplever en begränsning i sin rörlighet.

Syfte/Mål

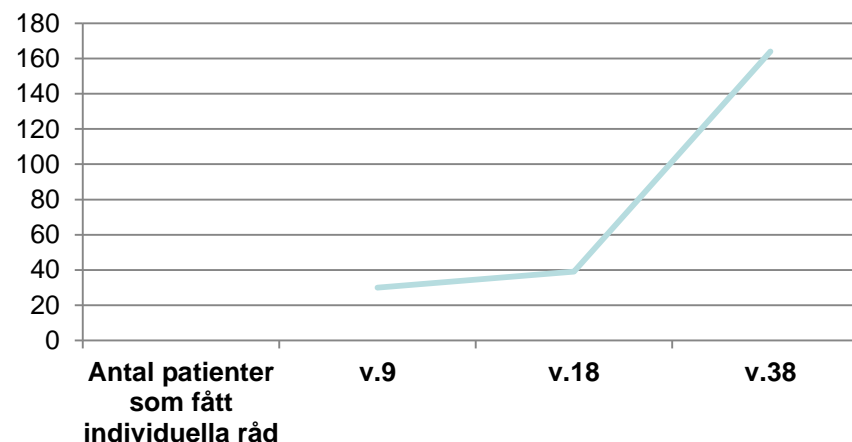
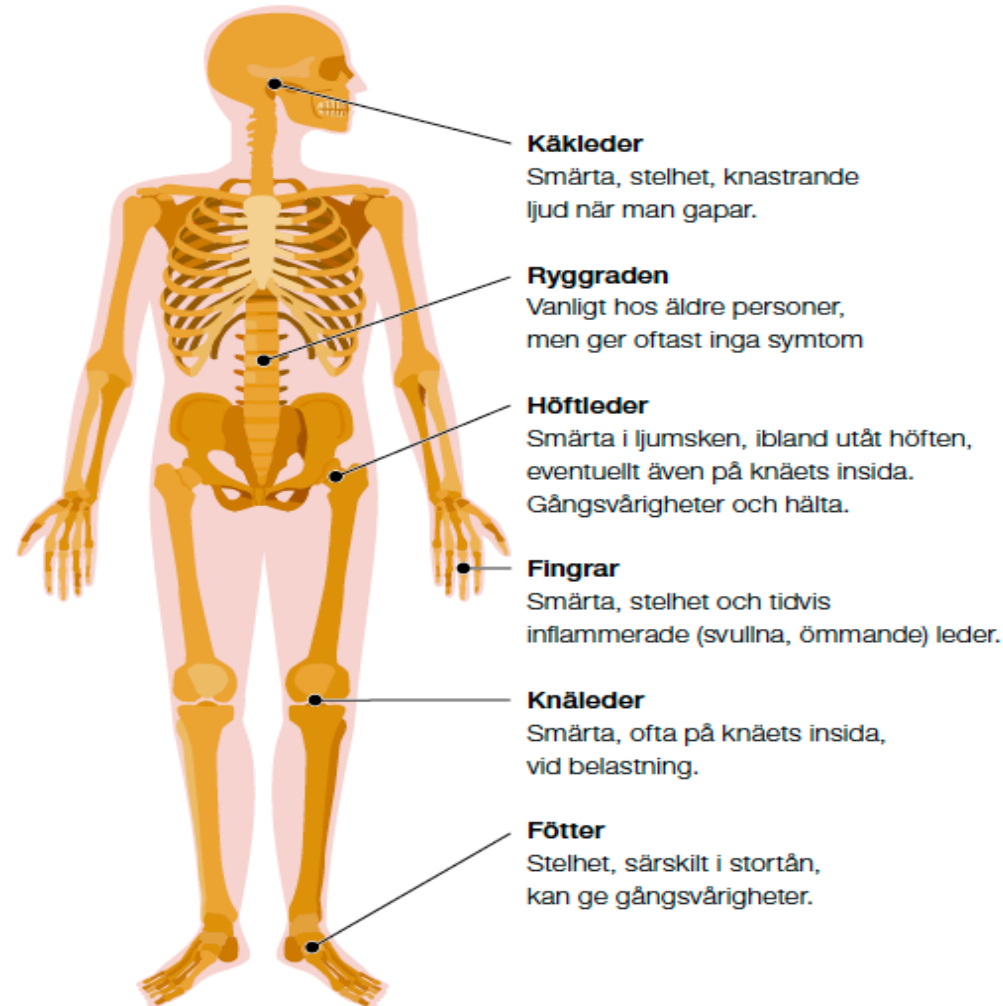
Alla patienter erbjuds individuella råd angående träning. Råden baseras på informationen som ges i atrosskola.

Sjukgymnastiken ska vara primärinstans vid okomplicerad artros.

Metod

Föreläsningsserie för allmänheten på Grenna museum.

Avsätta tid för sjukgymnasterna att gå igenom alla artrospatienter. Erbjud de som inte har kontakt en första kontakt med sjukgymnasterna för första bedömning.



Inspirationsföreläsning väckte intresse för träning

Ylva Thorén, sjukgymnast

Anette Sparf, verksamhetschef

Resultat

Antal patienter med diagnos artros satt 2015 är nu 310. En ökning med 90 patienter sedan basmätningen. Av dessa 310 patienter så har 164 patienter fått individuella råd om träning, vilket blir 53 %. Vid början så var procentsiffran 14 %. Målet är ju att alla ska få träningsråd, men utvärderingens resultat är ändå en stor ökning av andelen som fått träningsråd.

Slutsatser

Motivationen hos patienten avgör resultatet.

Sammanfattning

- Välinformerad patient blir kostnadseffektiv
- Läkemedelsbehandling kan minskas
- Det går att minska antalet röntgenundersökningar