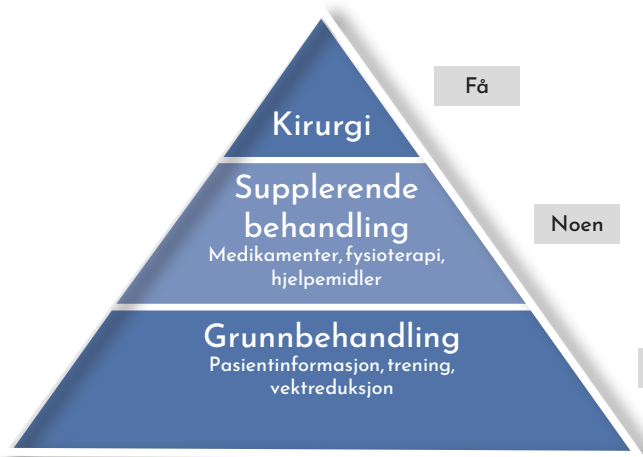


Aktuelt for alle med artrose i hofte eller kne

NASJONAL DIGITAL ARTROSESKOLE

Et helseprosjekt i samarbeid med Norsk
Revmatikerforbund og Stiftelsen DAM

Kunnskap, sykdomsforståelse og treningsveiledning skal bidra til at du som lever med artrose i hofte eller kne kan ta kloke valg og ta vare på egen helse.



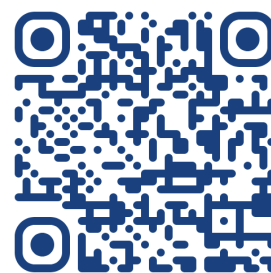
NASJONAL DIGITAL ARTROSESKOLE

Vi vet at tilpasset trening og aktivitet over tid vil bidra til mindre smerter i ledd og til bedre funksjon. Nasjonal Digital Artroseskole tilbyr nettbasert grunnbehandling for personer med artrose i hofte og/eller kne. Innholdet i artroseskolen tar utgangspunkt i evidensbasert praksis, nasjonale og internasjonale retningslinjer.

Detaljert informasjon og påmelding:

www.fysioflix.no/artroseskole

Påmelding innen 1. januar 2026



Prosjektet er finansiert av Stiftelsen DAM og deltakelsen er **derfor gratis**.

Artroseskolen gjennomføres av et tverrfaglig team bestående av fysioterapeut, ergoterapeut, revmatolog, ernæringsfysiolog og ortoped.

Artroseskolen starter januar 2026



FYSIOFLIX

NRF