

# ARTROSE

(slidgigt)



## DU KAN SELV GØRE NOGET!

### TRÆNING VED ARTROSE

Vidste du, at træning kan ...

- Mindske dine smerter i fx knæ og hofte?
- Udskyde eller forhindre funktionsnedsættelser?
- Udskyde eller forhindre behovet for en evt. operation?

### OM ARTROSE

- Artrose er en sygdom, hvor brusk og væv omkring leddene langsomt ødelægges. Nogle lever fint med sygdommen og føler sig ikke syge, mens andre oplever stærke smerter, nedsat funktionsevne, muskelsvaghed, stivhed i leddene og dårligere livskvalitet
- Artrose er et verdensomspændende problem og den væsentligste årsag til nedsat funktionsevne
- Artrose kan komme i ét led, fx knæ eller hofte. Men sygdommen kan også opstå i flere led
- Den direkte årsag til artrose er usikker, men overvægt, tidligere skader i leddene, alder og genetik øger risikoen for at få sygdommen



# TRE GODE RÅD TIL DIG MED ARTROSE

- 1** Al bevægelse er godt – søg rådgivning hos din fysioterapeut om, hvilken motion der er god for dig, og om målrettet artrosetræning kunne være relevant
- 2** Selv et lille vægttab kan give stor smertelindring, hvis du er overvægtig
- 3** Lær mere om artrose – tal med din fysioterapeut eller Gigtforeningens rådgivning om, hvordan du bedre kan leve dit liv med artrose

---

## TA' ET BILLEDE OG SCAN QR-KODERNE MED DIN MOBIL

Få rådgivning og læs mere om artrose her:  
[www.gigtforeningen.dk](http://www.gigtforeningen.dk)



Find inspiration til din træning her:  
[www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/motion-og-traening/](http://www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/motion-og-traening/)



*Vi holder mennesker i bevægelse*



**Gigtforeningen**  
Et godt liv i bevægelse