

Artrosetreff

Norsk Revmatikerforbund Oslo Fylkeslag

Når: Onsdag 08.04.26

Tid: 18.00-20.30

Hvor: Majorstuen seniorarena, Slemdalsveien 3

Velkommen til en lærerik fagdag om artrose

Artrose Treffet består av en teoridel med tid til spørsmål, samt en praktisk del hvor vi gjennomgår og prøver øvelser som er viktige for personer med kne- og hofteartrose.

Ansvarlig for teoridelen er May Arna Risberg, fysioterapeut, professor ved Norges idrettshøgskole og seniorforsker ved Ortopedisk klinikk ved Oslo universitetssykehus. Hun har utviklet AktivA – Aktiv med artrose – en videreutdanning for fysioterapeuter, og har i en årrekke vært en ledende kraft innen forskning og behandling av kneskader og artrose.

Den praktiske delen med øvelser blir gjennomgått av Eva-Lill Kamhaug, idrettspedagog med hovedfag fra Norges idrettshøgskole. Eva-Lill er også leder for landsdekkende ressursgruppe for artrose i NRF.

Øvelsen som blir gjennomgått kan gjøres hjemme. Dere vil få utdelt en treningsstrikk som kan brukes i noen av øvelsene for å øke belastningen.

Det vil bli enkel servering med te og kaffe under møtet.

Påmelding innen 02.04.26 kan gjøres via linken under.

Trykk her [🔗 Påmeldingskjema artrosetreff](#)

Kursavgift på kroner 150,-

Betales inn på 7878.05.13321 samtidig som påmeldingen.

Merk betalingen ArtroseTreff.

Påmeldingen er bindende kursavgiften blir ikke refundert ved avbestilling.

Har du noen spørsmål?

Ta kontakt på oslo@revmatiker.no eller mobil:

Ved spm ta kontakt Fylkesleder Eva-Lill Kamhaug, tlf. 482 34 053 eller Fylkesrådgiver Emilie Hagen tlf. 93029521

Scann denne for å komme direkte til påmeldingskjema

