

Rehab resor till solen

Ledbesvär Artros en sjukdomsbild som berör många

WWW.RESORTILLSOLEN.SE

2020-2022

Rehab resor till solen

Hur känns ledvärk?

Ledvärk känns som smärta, stelhet, ömhet eller minskad rörlighet i en eller flera leder. Ibland är leden varm och svullen. En del upplever ökad värk vid belastning medan andra kan känna att rörelse lindrar. Ledvärk kan komma och gå eller bli gradvis bättre eller sämre med tiden. En del upplever förbättring under den varmare årstiden.

Det är vanligt med ledbesvär i höfter, knän, stortåleder och fingerleder.

Vad beror det på?

Värk i lederna kan ha många olika orsaker. Den vanligaste är **artros**, en ledsjukdom som uppstår när det blir en obalans i omsättningen av ledbrosk. Broskets funktion är att få skelettbenen att glida lätt mot varandra vid rörelse och ta upp stötar vid belastning. Vid artros tunnas brosket ut och förlorar sin skyddande effekt.

Artros är en livslång sjukdom vars symtom kommer smygande. Den är därför vanligare i högre ålder. Hård belastning av leden, exempelvis av ett mycket slitsamt yrke eller en idrottsskada, är tillsammans med övervikt och rökning riskfaktorer för artros. Det är vanligt att man känner artrossmärta vid fysisk ansträngning eller igångsättning, en kortvarig smärta när man börjar gå efter att ha varit stilla. Har man gått länge med sjukdomen kan man även känna värk i vila.

Vår Behandlings modell

Vi lägger stor vikt på dig som individ för att kunna ge dig en personlig anpassad behandling.

Det är grunden att lyssna på sig kropp. Signalerna som passar dig är unika och därför lägger vi inte kraften på gruppträningen utan på personbasis .

Vi anpassar oss efter din sjukdomsbild och skapar en behandling för du ska få en lättare vardag.

Vi gör övningarna även individuella .

Rådgör gärna innan resan med din läkare inför resan dina behovs för de kan se så olika ut.

Dock så vill vi undvika rullstolar och alltför grava problem för det är inte dessa resor till solen anpassade för. Prova kan du gå 1 trappa eller gå 50 meter utan alldeles för stora krämpor då kommer detta gå bra. Solen har en fantastisk effektivt varvat med kost som består mycket av antiinflammatoriska inslag Gurkmeja proteiner som skapar Glutaminer som skapar en bra behandling även inifrån kroppen.

Var inte rädd för att röra på dig, även om det gör ont. Nästan alla typer av ledbesvär minskar av fysisk aktivitet och dessutom bidrar det till viktnedgång, vilket minskar ledbesvär i knän och höfter. Rörelse bygger upp musklerna kring leden som då får stöd och avlastning. Du kommer uppleva ökad rörlighet och smidighet. Regelbunden motion gör också att du mår bättre psykiskt vilket minskar smärtupplevelsen.

För mer information ring oss gärna 070-798 23 78 eller email info@resortillsolen.se

För vårt arbete är att du ska må bra under och efter dessa veckor och du kan välja 1-5 veckor eller mer beroende på hur ditt övriga livsschema ser ut.