

LÄR KÄNNA DINA SPECIALISTFYSIOTERAPEUTER FRÅN **BETTER**



Charlie Goodchild

Charlie är en erfaren fysioterapeut och grundare av Better, ett friskvårdsföretag beläget vid tre centrala kliniker i London. Efter att ha arbetat inom muskuloskeletal fysioterapi sedan 2010 har Charlie utvecklat en bred erfarenhet av komplicerade fall, ihållande/kronisk smärta, förskrivning av träningsprogram/rehabilitering, sportskador och postoperativ rehabilitering.



Nick Guth

Nick är en framstående specialistfysioterapeut med stor erfarenhet från privat vård, NHS (allmänna hälso- och sjukvården) och idrottsmedicin. Tack vare sin expertis kan han planera och ansvara för rehabiliteringen av många olika skador.

Skanna QR-koden för att få veta mer om Charlie, Nick och teamet på Better.



VIKTIGT: Antalet övningar behöver anpassas till varje individ för att uppnå bästa resultat. Vi rekommenderar dig att ta hjälp av erfaren vårdpersonal för att individanpassa övningarna till just dina behov och din kapacitet. Träningsparametern är endast en riktlinje och ska inte ses som medicinskt råd.



PROVA VÅRT REHABILITERINGSPROGRAM **KOSTNADSFRI** ONLINE

Knäledsartros går inte att bota men det är vår övertygelse att det finns goda chanser till ett aktivt liv utan knäsmärta med hjälp av långsiktig och målmedveten träning.

Vi samarbetar med Charlie Goodchild och Nick Guth, två fysioterapeuter och specialister på knäsmärta från friskvårdsföretaget Better, för att vägleda dig i rehabiliteringen och återhämtningen efter din behandling med Arthrosamid.

- @ConturaLtd
- Contura-Orthopaedics-Ltd
- Contura Orthopaedics Ltd
- @arthrosamid

www.arthrosamid.com

www.betterneverends.com

ARTHROSAMID[®]
by
contura
ORTHOPAEDICS

OUS/ARTHRO/FEB2024/042

Charlie och Nick har skapat tre program som utgår från tre olika träningsnivåer:

- 1 Nybörjare,
- 2 Medel,
- 3 Avancerad.

ARTHROSAMID[®]
by
contura
ORTHOPAEDICS

En ny definition av ledvård
med oöverträffad innovation

Välj den träningsnivå som är rätt för dig.

Rörelse är bra för alla, oavsett grad av artros; det viktiga är att välja övningar som är bäst lämpade till din aktuella kapacitet. För att hjälpa dig att välja din träningsnivå har Charlie och Nick sammansatt ett kort frågeformulär.

Du bör ha som målsättning att göra dina övningar varannan dag men du kan också göra dem mer sällan. Det viktiga är att du försöker göra dem till en del av din veckorutin och att du ökar nivån när du blir starkare.

Skanna QR-koden och besvara frågorna i frågeformuläret* så sanningsenligt som möjligt.

Du omdirigeras sedan direkt till den träningsnivå du ska börja på.



Kom ihåg att det bästa träningsschemat är det långsiktiga.

* Frågorna har anpassats utifrån Oxford Knee Score (frågorna 1, 4, 5, 9 och 12) och MSK-HQ (frågorna 9, 11 och 13).



Sitt och stå

Reps: 10-15
Set: 2-3
Vila: 60 sekunder
Frekvens: varje-varannan dag



Höftlyft

Reps: 10-15
Set: 2-3
Vila: 60 sekunder
Frekvens: varje-varannan dag



Stående höftabduktion

Reps: 10-15
Set: 2-3
Vila: 60 sekunder
Frekvens: varje-varannan dag



Stående hälllyft

Reps: 10-15
Set: 2-3
Vila: 60 sekunder
Frekvens: varje-varannan dag



Liten enbensknäböj

Reps: 5-10 per ben
Set: 2-3
Vila: 60 sekunder
Frekvens: varje-varannan dag



Uppkliv på bänk

Reps: 10-15
Set: 2-3
Vila: 60 sekunder
Frekvens: varje-varannan dag



Konditionsträning nybörjare

Gå och cykla

Tid: Sikta på 150 minuters träning med måttlig intensitet per vecka
Frekvens: varje-varannan dag

Om möjligt ska du sikta på att höja till nästa nivå efter fyra veckors träning med dessa övningar.

NYBÖRJARE

För den som inte har tränat så mycket tidigare eller haft ett långt uppehåll, och som upplever starkt obehag vid fysisk aktivitet.



1



Sitt och stå med vikter

Reps: 10-12

Set: 2-3

Vila: 60 sekunder

Vikt: Något som känns måttligt utmanande

Frekvens: varannan-var tredje dag

2



Enbenshöftlyft med upphöjt ben

Reps: 10-12

Set: 2-3

Vila: 60 sekunder

Frekvens: varannan-var tredje dag



3



Liten knäböj på ett ben

Reps: 10-12

Set: 2-3

Vila: 60 sekunder

Vikt: Något som känns måttligt utmanande om endast kroppsvikt är för enkelt

Frekvens: varannan-var tredje dag



4



Enbensknäböj

Reps: 6-8 per ben

Set: 2-3

Vila: 60 sekunder

Vikt: Något som känns måttligt utmanande

Frekvens: varannan-var tredje dag



5



Hällyft på ett ben

Reps: 8-12

Set: 2-3

Vila: 60 sekunder

Vikt: Något som känns måttligt utmanande om endast kroppsvikt är för enkelt

Frekvens: varannan-var tredje dag



6



Marklyft

Reps: 10-12

Set: 2-3

Vila: 60 sekunder

Vikt: Något som känns måttligt utmanande

Frekvens: varannan-var tredje dag



Konditionsträning medel

Gå, vandra eller cykla

Tid: Sikta på 150 minuters träning med måttlig intensitet eller 75 minuters högintensiv träning per vecka (eller en kombination med olika intensitet)

Frekvens: varje-varannan dag

Om möjligt ska du sikta på att höja till nästa nivå efter fyra veckors träning med dessa övningar.

MEDEL

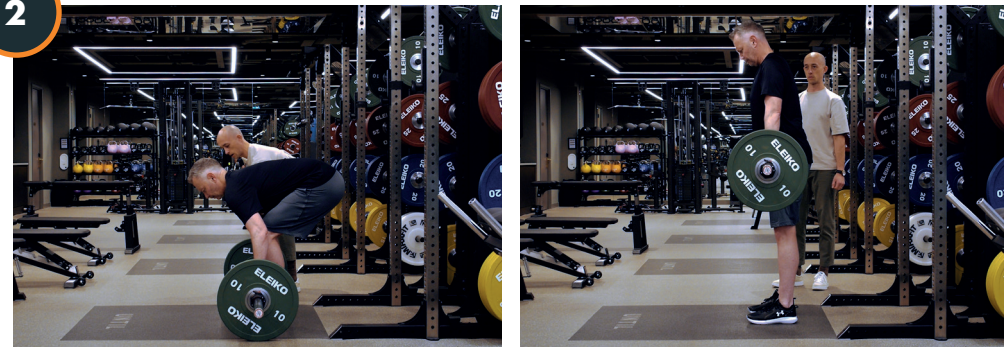
För den som varit måttligt aktiv under de senaste åren och som inte upplever några större obehag vid dagliga aktiviteter.





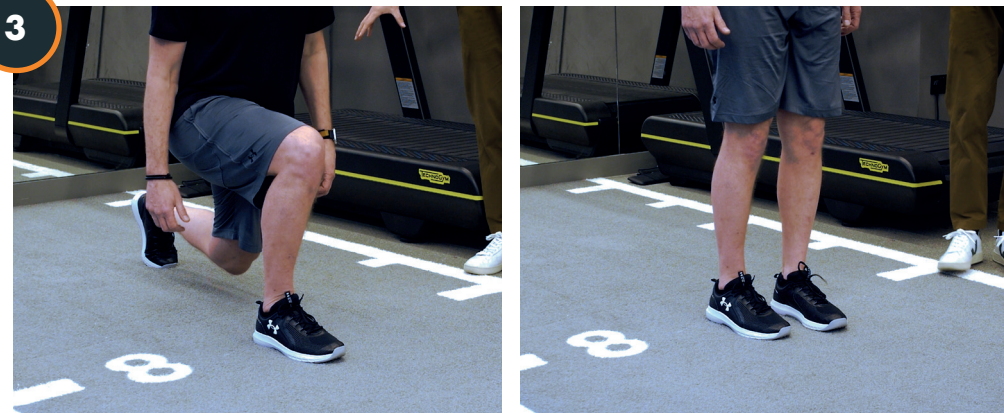
Knäböj med kettlebell eller skivstång

Reps: 8-10
 Set: 2-3
 Vila: 90 sekunder
 Vikt: Något som känns måttligt utmanande
 Frekvens: 1-2 gånger i veckan



Marklyft med skivstång

Reps: 8-10
 Set: 2-3
 Vila: 90 sekunder
 Vikt: Något som känns måttligt utmanande
 Frekvens: 1-2 gånger i veckan



Gående utfall – kroppsvikt eller med hantlar

Reps: 5-8 på varje sida
 Set: 2-3
 Vila: 90 sekunder
 Vikt: Något som känns måttligt utmanande
 Frekvens: 1-2 gånger i veckan



Enbenspress

Reps: 6-8 på varje ben
 Set: 2-3
 Vila: 60 sekunder
 Vikt: Något som känns måttligt utmanande
 Frekvens: 1-2 gånger i veckan



Sittande eller magliggande baksida lårcurl i maskin

Reps: 8-10
 Set: 2-3
 Vila: 60 sekunder
 Vikt: Något som känns måttligt utmanande
 Frekvens: 1-2 gånger i veckan



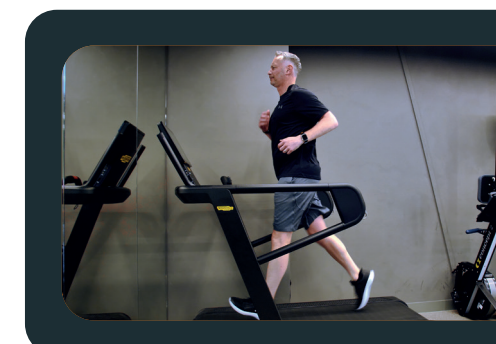
Sittande knäextension i maskin

Reps: 8-10
 Set: 2-3
 Vila: 60 sekunder
 Vikt: Något som känns måttligt utmanande
 Frekvens: 1-2 gånger i veckan



Hällyft med vikt på ett ben från bräda

Reps: 6-10
 Set: 2-3
 Vila: 60 sekunder
 Vikt: Något som känns måttligt utmanande
 Frekvens: 1-2 gånger i veckan



Konditionsträning avancerad Spring, vandra eller cykla

Tid: Sikta på 150 minuters träning med måttlig intensitet eller 75 minuters högintensiv träning per vecka (eller en kombination med olika intensitet)

Frekvens: varje-varannan dag

AVANCERAD – PÅ GYMMET

För den som varit regelbundet aktiv under många år och som hållit sig i form genom att gå på gym under den senaste tiden.

