

# Aktiv med Artrose (AktivA)- programmet ved Evjeklinikken

AktivA er et program hvor hensikten er å implementere internasjonale retningslinjer for pasienter med kne og/eller hofteartrose i klinisk fysioterapi praksis. Retningslinjene vektlegger informasjon, trening og vektreduksjon (hvis nødvendig). AktivA er forankret i Ortopedisk avdeling, Oslo Universitetssykehus.

Evjeklinikkens fysioterapeut(er) har gjennomgått AktivA-utdanningsprogram og er sertifisert(e) som AktivA-fysioterapeut. Evjeklinikken tilbyr en kunnskapsbasert behandling for pasienter med hofte- og/eller kneartrose med oppstart høsten 2018.

Pasienter kan bli henvist til behandling fra fastlege, ortoped eller ved å ta kontakt på eget initiativ. AktivA består av pasientundervisning (artroseskole) som vil gi dem bedre innsikt i deres artrosesykdom, behandlingen av denne og hva de selv kan gjøre for å bedre symptomer og plager. Deretter vil pasientene gjennomføre et individuelt tilpasset treningsprogram med trening to ganger i uken i 6 uker. Hovedmålet er at pasientene skal få nok kunnskap til selv å kunne vedlikeholde aktivitetsnivået på egenhånd. Videre er det opp til pasienten og behandler å vurdere eventuell videre trening og oppfølging.

Hvem kan delta i AktivA?

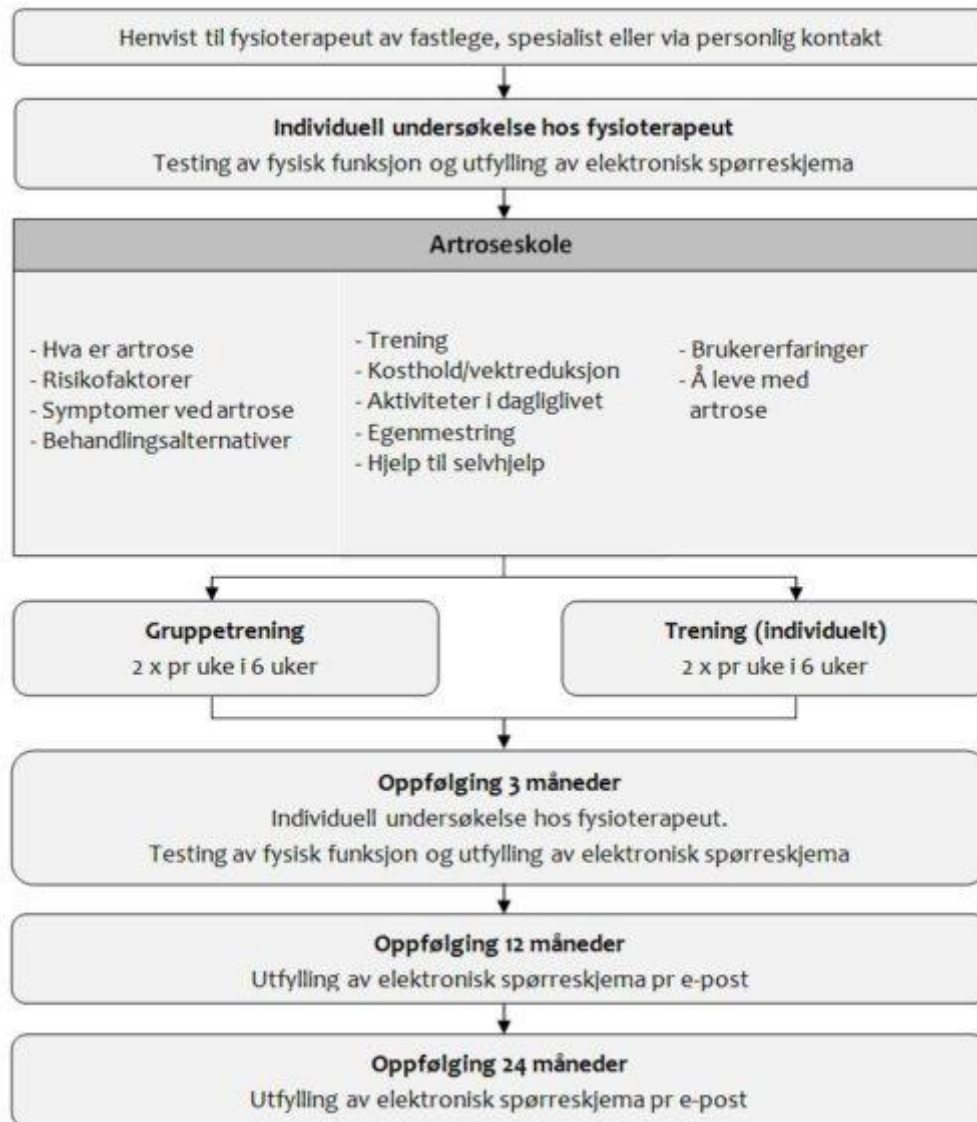
Pasienter over 35 år som har symptomer og funn som indikerer artrose i hofte og/eller kne eller degenerativ meniskskade

Pasienter som oppfyller inklusjonskriteriene blir forespurt av sin behandlende fysioterapeut om de ønsker å være med i AktivA-prosjektet. Dersom pasienten ønsker å delta i prosjektet, registreres pasienten inn i det elektroniske registreringssystemet. Da vil pasient og fysioterapeut besvare elektroniske spørreskjemaer I forkant av pasientundervisningen og etter 3 måneder, i tillegg til at pasienten vil utføre noen fysiske tester. Pasienten vil også få tilsendt elektroniske spørreskjemaer etter 12 og 24 måneder. Spørsmålene vil handle om pasientens opplevelse av artrosesykdommen, treningsvaner, livskvalitet, og aktivitetsproblemer. Alle data vil bli samlet i en sentral database ved Oslo Universitetssykehus. Målet er at disse dataene skal inngå et kvalitetsregister for å dokumentere kvalitet av behandling og muliggjøre sammenligninger av behandlingsresultat på tvers av landsdeler og behandlingssteder i de nordiske landene.

Eksklusjonskriterier for å delta i prosjektet er:

- Annen årsak til plagene (for eksempel kreft, inflammatorisk leddsykdom)
- Andre sykdommer/plager som gir mer dominerende plager enn artrosesykdommen (for eksempel fibromyalgi, kronisk generalisert smerte)
- Tidligere operert med protese på affisert side
- Planlagt operasjon innenfor de 3-4 første måneder etter oppstart av AktivA
- Forstår ikke norsk.

## Rutiner i AktivA



Supplerende behandling (f.eks smertebehandling, ortoser og lignende) inngår ikke i AktivA-programmet og vil derfor bli bestemt av pasientens lege eller fysioterapeut.

Traumer eller andre akutte hendelser som eventuelt skjer under AktivA programmet, skal henvises til lege eller fysioterapeut og inngå vanlige rutiner for rapportering.

## Artroseskole ved Evjeklinikken:

- AktivA-terapeuter: 1 av 2 fysioterapeuter (uten tilskudd)
- Artroseskole (inkl. testing): 4 timer på dagtid (2 timer undervisning av en fysioterapeut, 1 time undervisning av en klinisk ernæringsfysiolog, og 1 time testing)
- Antall deltakere 6-10
- Hyppighet 1 x per halvår (vår og høst)
- Trening: 6 uker, 2 x i uka (f.eks. tirsdag og torsdag fra kl. 15.00 til 16.00), gruppetrening
- Hjemmøvelser: Ved behov
- Videre oppfølging Ved behov
- Pris kr. 1500 som inkl. artroseskole, testing og 12 treningstimer