**30. oktober 2025**

|  |
| --- |
|  |
| ***Tid*** |  ***Tema*** | Ansvarlig |
| 10.00 - 10.15 | **Velkommen**Presentasjon, praktiske opplysninger, forventninger | Fysioterapeut |
| 10.15 - 10.50 | Hva er artrose? Anatomi, risikofaktorer og symptomer | Fysioterapeut |
| 10.50 - 11.00 | *Pause* |  |
| 11.00 - 11.50 | Behandling og tiltak: Veiledet trening | Fysioterapeut |
| 11.50 - 12.00 | *Pause* |  |
| 12.00 - 12.40 | Behandling og tiltak: Kirurgi og andre medisinske tiltak | Ortoped |
| 12.40 - 13.10 | *Lunsjpause* |  |
| 13.10 - 13.40 | Behandling og tiltak: Veiledet trening | Fysioterapeut |
| 13.40 - 14.10 | Trening i praksis | Fysioterapeut |
| 14.10 - 14.20 | *Pause*  |  |
| 14.20 - 14.50 | Behandling og tiltak: Kosthold og ernæring | Fysioterapeut |
| 14.50 - 15.00 | Avslutning  | Fysioterapeut |

