



GLA:D®
SWITZERLAND

physio *fägt*
www.physiofägt.ch

WAS IST DAS PROGRAMM VON GLA:D® SCHWEIZ ARTHROSE?

Das Programm ist für Personen, die an Knie oder Hüfte unter Arthrose leiden. Arthrose ist die häufigste, abnutzungsbedingte Gelenkerkrankung. Die Abkürzung **GLA:D®** steht für **Good Life with osteoArthritis in Denmark**. Das Programm, das aus den drei Bereichen **«Beratung und Instruktion», «Übungen»** und **«Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung»** besteht, wurde 2013 in Dänemark eingeführt. Ziel von GLA:D® Schweiz Arthrose ist, Menschen mit Kniearthrose oder Hüftarthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen sowie Operationen hinauszuzögern oder zu vermeiden.

Zielgruppen

- Personen mit ärztlich diagnostizierter Arthrose im Knie- oder Hüftgelenk
- Personen mit (degenerativen) Knie- oder Hüftbeschwerden
- Personen nach Unfällen oder Entzündung mit anhaltenden Beschwerden (Sekundärarthrosen)

Das GLA:D® Arthrose Programm besteht aus

- 3 **Einzeltermine** zur Datenerfassung, klinischer Testung und Instruktion
- 2 **Schulungen** in der Gruppe: Informationen über Arthrose und Umgang sowie Ablauf
- 12 **Gruppentermine** mit individuell angepasstem Übungsprogramm
- 1 **Einzeltermin** zur Evaluation und Berichterstellung

Das Programm kann ärztlich verordnet oder auch privat bezahlt werden

Haben wir Ihr Interesse am GLA:D® SCHWEIZ ARTHROSE Programm geweckt?
Kontaktieren Sie mich unverbindlich.

Ich freue mich auf eine Gruppe die *fägt*

Melanie Huber

melanie.huber@physiofägt.ch

079 312 79 44

physio fägt gmbh
Püntstrasse 28
8556 Wigoltingen