GLA:D Arthrose | Kurs 1 - 2027

GLA:D ist ein standardisiertes Programm nach Best Practice-Richtlinien bei Arthrose.

Zur Linderung der Beschwerden hat sich eine Kombination aus Beratung, Instruktion, Übungen und falls nötig Gewichtskontrolle als effizientes Therapiekonzept erwiesen.

Ziel des GLA:D-Programms ist eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität und der selbständige, eigenverantwortliche Umgang mit den Beschwerden.

Bei welchen Beschwerden empfiehlt sich GLA:D

- Knie- oder Hüftarthrose
- Degenerative Knie- oder Hüftbeschwerden
- Status nach Trauma oder Entzündung mit anhaltenden Beschwerden

Aufbau der GLA:D Kurse

- 3 Einzelsitzungen (Eintrittsuntersuchung, Tests und Einführung in das Übungsprogramm)
- 2 Gruppensitzungen (Theoretische Inputs und Beratung über Arthrose)
- 12 Gruppensitzungen (Ausführung von Übungen auf dem individuell bestimmten Level)
- 1 Einzelsitzung (Austrittsuntersuchung und Abschlussbesprechung)

Nachsorge: Die Teilnehmenden erhalten beim Austritt und jeweils 3, 6 und 12 Monate nach Therapieende einen Fragebogen zum aktuellen Befinden per E-Mail zugesendet.

In den Gruppenkursen steht neben der aktiven Therapie der Austausch mit anderen Betroffenen im Zentrum.

Zu beachten

- Damit die Kosten vom Leistungsträger übernommen werden, braucht es 1 Physiotherapie-Verordnung à 2 x 9 Sitzungen mit dem Vermerk GLA:D
- Es werden vier Einzelsitzungen und 14 Gruppensitzungen verrechnet
- Die Kosten können auch von den Teilnehmenden übernommen werden
- Die drei Einzelsitzungen werden vor Kursbeginn individuell terminiert

Kursdaten

- Anmeldeschluss: Mittwoch,30. Dezember 2026
- Beginn der Gruppenkurse: Mittwoch, 13. Januar 2027
- Ende der Gruppenkurse: Freitag, 26. Februar 2027
- Anmeldung: info@physio5.ch oder 031 305 05 05

Die Therapie-Sitzungen finden jeweils mittwochs und freitags von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr bei physio5 im Fischermätteli statt.

Detaillierte Informationen finden Sie unter www.gladschweiz.ch. Gerne dürfen Sie sich auch direkt an uns wenden.