

GLA:D Rücken | Kurs 2

GLA:D ist ein standardisiertes Programm nach Best Practice-Richtlinien bei Rückenbeschwerden. Zur Linderung der Beschwerden hat sich eine Kombination aus Beratung, Instruktion und Übungen als effizientes Therapiekonzept erwiesen.

Ziel des GLA:D-Programms ist es, das Selbstmanagement von Rückenschmerzen zu verbessern, indem mehr Wissen vermittelt und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert wird.

Bei welchen Beschwerden empfiehlt sich GLA:D

- Langandauernde oder wiederkehrende Rückenschmerzen
- Einschränkung der Lebensqualität durch Rückenbeschwerden
- Bedarf an Selbstmanagement Strategien

Aufbau des GLA:D Kurs

- 3 Einzelsitzungen (Eintrittsuntersuchung, Tests und Einführung in das Übungsprogramm)
- 2 Gruppensitzungen (Theoretische Inputs und Beratung über Rückenbeschwerden)
- 12 Gruppensitzungen (Ausführung von Übungen auf dem individuell bestimmten Level)
 - 4 Wochen 2x/Woche in der Praxis
 - danach während 4 Wochen 1x/Woche in der Praxis und 1x/Woche zu Hause
- 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: Freitag, 22. März 2024
- Beginn der Gruppenkurse: Donnerstag, 4. April 2024
- Ende der Gruppenkurse: Montag, 3. Juni 2024
- Anmeldung: info@physio5.ch oder 031 305 05 05

Die Therapie-Sitzungen finden jeweils montags und donnerstags von 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr bei physio5 im Fischermätteli statt.

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