



GLA:D – Ein wirkungsvolles Programm bei Arthrose

Physisch und mental stärker werden

■ GLA:D – Therapieprogramm für Patienten mit Knie- und Hüftarthrose

Bei einer Arthrose-Erkrankung sind ein aktiver Lebensstil und ein guter Umgang mit der Krankheit von zentraler Bedeutung. GLA:D (Good Life with Osteoarthritis Denmark) ist ein spezielles Trainingsprogramm für Patienten mit Knie- oder Hüftarthrose.

In einer Studie mit mehr als 9000 Patienten wurde das Übungsprogramm auf seine Wirksamkeit überprüft. Die Resultate haben gezeigt, dass die Schmerzen bei Kniearthrose um 27% und bei Hüftarthrose um 29% reduziert werden konnten. Die Lebensqualität stieg um 20% und die Patienten mussten weniger Schmerzmittel einnehmen.

In der Physiotherapie des fmi-Spitals Frutigen verhelfen wir Ihnen mit GLA:D zu einer Schmerzreduktion und besseren Lebensqualität. Vertrauen auch Sie auf unsere Kompetenz und unser Engagement. Werden Sie physisch und mental stärker.

Das Programm ist in der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) beschrieben. Es wird bei ärztlicher Verordnung von den Krankenkassen übernommen.

Das Programm beinhaltet folgende Elemente:

- 3 Einzelsitzungen mit einer Eintrittsuntersuchung und einer praktischen Einführung ins Übungsprogramm
- 2 Gruppensitzungen mit Informationen über die Krankheit
- 12 Übungseinheiten in der Gruppe (2x pro Woche)
- 1 Einzelsitzung für die Nachkontrolle (Austritt)

Die Gruppentrainings finden jeweils am Montag und Donnerstag von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr statt

**Kontaktieren Sie
uns – wir sind
gerne für Sie da**

Physiotherapie, Spital Frutigen

Telefon +41 33 672 23 53, f.physiotherapie@spitalfmi.ch

Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG, Adelbodenstr. 27, CH-3714 Frutigen

Telefon +41 33 672 26 26, info@spitalfmi.ch, www.spitalfmi.ch