



## Besser leben mit Knie- oder Hüftarthrose

Knie- und Hüftgelenksarthrose ist eine sehr häufig auftretende Krankheit in unserer Gesellschaft. Sie ist noch häufiger als Bluthochdruck und Diabetes. Arthrose ist eine degenerative Erkrankung, welche das ganze Gelenk betrifft und mit einer Abnutzung des Knorpels beginnt. Die häufigsten Risikofaktoren sind Übergewicht, Überbelastung, frühere Gelenksverletzungen und aber auch eine Fehlstellung des Gelenks. Ein Knorpelschaden kann nicht rückgängig gemacht werden. Jedoch kann durch ein gezieltes Training mit adäquater Belastung und Entlastung, der noch bestehende Knorpel gestärkt und der Krankheitsverlauf verlangsamt oder sogar unterbrochen werden.

Arthrose ist der meist genannte Grund für eine Inaktivität, da früher Viele der Meinung waren, dass Bewegung und Belastung zu Gelenkszerstörung führen würde. Jedoch führt eine übermässige Inaktivität zu einer Muskelschwäche, durch die der Druck auf den Knorpel erhöht wird und somit zur weiteren Abnutzung des Knorpels führt. Damit der Knorpel ernährt wird, benötigt dieser einen stetigen moderaten Belastungsreiz. Dieser gezielte Reiz geschieht, indem die Gelenke gebraucht und bewegt werden. Die Forschung zeigt, dass die beste Behandlung für eine Arthrose gezielte neuromuskuläre Übungen und allgemeine Bewegungen sind.

Aufgrund dieser Erkenntnisse wurde das GLA:D Trainingsprogramm entwickelt. Es ist ein strukturiertes und evidenzbasiertes Programm, welches in Dänemark entwickelt wurde und bedeutet «Good Life with osteoArthritis in Denmark». Es wurde speziell für Patientinnen und Patienten mit einer Knie- und Hüftgelenksarthrose erstellt und wird seit dem 2019 auch in der Schweiz erfolgreich durchgeführt.

Es sind standardisierte Übungen, welche auf aktuellen Forschungsergebnissen basieren. Ziel des Programms ist es, die Schmerzintensität zu minimieren, die Lebensqualität zu steigern und die Funktion des Gelenks zu verbessern. So, dass es für die Patientinnen und Patienten möglich ist, mit der Arthrose zu leben. Die Übungstherapie sollte als erste Behandlungsmethode in Betracht gezogen werden. Den bereits im Anfangsstadium einer Arthrose, sollen die geeigneten Kraft- und Stabilitätsübungen durchgeführt werden um möglichst lange beschwerdearm leben zu können.

Die Erfolge vom GLA:D sind vielversprechend. Schmerzmittel können reduziert werden, die Gelenkfunktion wird verbessert und Hobbies können wiederaufgenommen werden. Falls Sie an Arthrose leiden, empfehlen wir Ihnen genau aus diesen Gründen das GLA:D Programm.

Das Programm wird von einer zertifizierten GLA:D Physiotherapeutin geleitet. Es dauert rund 8 Wochen und wird ärztlich verordnet. Am Anfang des Programms stehen 3 Einführungstermine im Einzelsetting, dort werden Ihre Beschwerden ermittelt, Sie erhalten wichtige Informationen zum Krankheitsbild «Arthrose» des Weiteren werden Ihnen die einzelnen Übungen instruiert. Darauf folgen 2 Fachvorträge, sowie ein individualisiertes 6-wöchiges Übungsprogramm in der Gruppe. Am Ende des Programms wird das Ergebnis mittels eines Abschlusstests überprüft. Die Übungen während der Gruppentherapie werden dem persönlichen körperlichen Zustand angepasst. Vier Schwierigkeitsgrade erlauben es, während des Kurses, eine individuelle Steigerung vorzunehmen. Anschliessend verfügen die Teilnehmenden über ausreichende Kompetenzen, um das Training weiterzuführen und ihre Knie- oder Hüftarthrose selbständig zu managen.

Bei Interesse an unserem GLA:D-Kurs, melden Sie sich beim Sekretariat der Physiotherapie unter der Telefonnummer +41 (0)58 144 71 54 oder per Mail

[physio-ergo.ksf@stgag.ch](mailto:physio-ergo.ksf@stgag.ch)



**Sabrina Keller**  
Physiotherapeutin Bsc. und  
zertifizierte GLA:D- Instruktorin