



GLA:D® Schweiz

Besser leben mit Arthrose!

Das GLA:D® steht für «Good Life with Osteoarthritis in Denmark» und bedeutet «Besser leben mit Arthrose in Dänemark». Seit 2019 wird diese erfolgreiche Behandlungsmethode auch in der Schweiz angeboten. Ziel des Programmes ist es, Menschen mit Arthrose eine bessere Lebensqualität zu ermöglichen.

Das Programm dauert 8–9 Wochen und wird von einer zertifizierten GLA:D®-Physiotherapeutin oder Physiotherapeuten geleitet. Die Übungen werden Ihrem persönlichen körperlichen Zustand angepasst. Vier Schwierigkeitsgrade erlauben es, während des Kurses, eine individuelle Steigerung vorzunehmen.

- Voraussetzung: Arthrose im Knie- oder Hüftgelenk
- Therapieablauf:
 - 3 Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Programm
 - Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion
 - 12 Gruppensitzungen mit Übungsprogramm
 - 1 Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung
- Ort: Ambulante Physiotherapie
 - Kantonsspital Frauenfeld
 - Klinik St. Katharinental, Diessenhofen
 - Kantonsspital Münsterlingen
- Kleidung: Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Frottiertuch
- Kosten: Ärztlich verordnet, werden die Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen. Auf der Physiotherapie-Verordnung muss «2×9 Behandlungen GLA:D®» vermerkt sein.
- Anmeldung: Kantonsspital Frauenfeld
+41 (0)58 144 71 54 / physio-ergo.ksf@stgag.ch
- Klinik St. Katharinental
+41 (0)58 144 66 20 / dispo.ksk@stgag.ch
- Kantonsspital Münsterlingen
+41 (0)58 144 23 16 / physio-ergo.ksm@stgag.ch

Kooperation:

