



GLA:D®

SCHWEIZ

GLA:D® (Good Life With Osteoarthritis in Denmark) ist ein forschungsbasiertes Übungsprogramm für Patienten mit Knie- und Hüftarthrose. Das Programm wurde 2013 in Dänemark entwickelt und bis heute bereits an über 40'000 Patienten angewendet. Nachdem das Programm in Kanada, Australien, China und Neuseeland bereits erfolgreich eingeführt wurde, wird es jetzt im 2019 auch bei uns in der Schweiz implementiert.

GLA:D® ist ein standardisiertes, forschungs- sowie gruppenbasiertes Übungs- und Trainingsprogramm, welches unter der Supervision durch eine GLA:D® zertifizierte Physiotherapeutin durchgeführt wird. Knie- und Hüftarthrose- Patienten werden während zwei Sitzungen mit Informationen und Aufklärung zum Gesundheitsproblem, sowie zum Übungsprogramm instruiert. Anschliessend werden die Teilnehmer in 12 Trainingseinheiten während sechs Wochen (neuromuskuläres Training) gemäss ihrem individuellen Trainingszustand begleitet.

Das ganze Projekt wird schweizweit durch die [GLA:D® Schweiz / ZHAW Institut für Physiotherapie](#) wissenschaftlich begleitet.

Gerne gibt Ihnen [Caroline Dixon Gerber PT MSc](#) weitere Auskunft zu diesem innovativem Gruppenangebot. Sie können sich auch online über die [Website](#) oder via dem [Puls Beitrag SRF](#) vom 17.12.2018 informieren.

PhysioA.R.T. bewegt A//e! Wir freuen uns auf Sie!