

GLA:D® så dagens lys i 2013 og er udviklet af Professor Ewa Roos og Professor Søren T. Skou på Syddansk Universitet.

Fysioterapeuter over hele landet er sidenhen blevet certificeret til at uddanne og træne patienter efter denne behandlingstilgang.

Flere tusinde patienter på tværs af landet har oplevet færre smerter og bedre funktion efter GLA:D®.

Læs mere om GLA:D® og resultaterne på hjemmesiden www.gladdanmark.dk

GLA:D®

- Godt Liv med Artrose i Danmark



Til alle med symptomer på artrose (slidgigt) i knæ- eller hoftelid

Hvad er GLA:D®?

GLA:D® er et specifikt uddannelses- og træningstilbud til alle med symptomer på artrose (slidgigt) i knæ- eller hofted.

Formålet er gennem specifik træning og tilegnet viden at reducere smerte, forbedre funktionen og herigennem lette dagligdagen og undgå eller udsætte en operation.

Patientundervisningen er et vigtigt element, hvor man lærer om artrosens kendetegn, risikofaktorer, symptomer, behandlingsmuligheder, træning og fysisk aktivitet, smertehåndtering, hjælp til selvhjælp m.m.

Træningen tilpasses den enkelte og foregår under fysioterapeutisk vejledning i minimum 6 uger. Holdtræning anbefales, da studier har vist næsten dobbelt så god effekt som selvtræning, men selvtræning er også en mulighed. Efter endt forløb fortsættes træningen på egen hånd fx i hjemmet.

Praktiserende læger og ortopædkirurger kan henvise til GLA:D® eller du kan selv tage kontakt til en GLA:D®-enhed. Du finder nærmeste behandler på www.gladdanmark.dk.

Kontakt en GLA:D®-terapeut for information om priser og tidspunkt for opstart af dit forløb.

GLA:D®-forløbets opbygning

