

GLA:D®- TRÆNING

For alle med symptomer på artrose (slidgigt) i hofte- og knæled.



Gennem specifik træning og tilegnet viden er målet at:

- Reducere smerte
- Forbedre funktionen

- og herigennem lette dagligdagen og undgå eller udsætte en evt. operation.

Henvendelse gennem receptionen, pr. telefon eller pr. mail.



Rygcenter Aarhus Kiropraktisk Klinik
Tlf. 86117611 Mail. info@rygcenteraarhus.dk
www.rygcenteraarhus.dk


G.L.A:D

Godt Liv med Artrose i Danmark

Undersøgelse hos fysioterapeut




Skriftlig/mundtlig information om forløbet, testning og registrering i GLA:D-registret.



Patientuddannelse



8 ugers neuromuskulær træning på hold to gange om ugen



Opfølgning efter 3 måneder



Opfølgning efter 12 måneder

Patientuddannelse:

To undervisningssessioner hvor man lærer om artrosens kendetegn, risikofaktorer, symptomer, behandlingsmuligheder, træning og fysisk aktivitet, smertehåndtering, hjælp til selvhjælp. Vi bruger de første to træningsgange til dette.

8 ugers neuromuskulær træning:

Holdtræning anbefales, da studier har vist at det er næsten dobbelt så effektivt som hjemmetræning. Deltagerne instrueres i individuelt tilpassede træningsprogrammer, som eventuelt suppleres af hjemmeøvelser.

Træningen sigter mod at bedre stabiliteten for musklerne omkring leddet, biomekaniske principper, muskelstyrke og funktionelle egenskaber.

Efter endt forløb fortsættes træningen på egen hånd fx i hjemmet.

Opfølgning:

Efter 3 måneder laver vi en test på dig og du udfylder et spørgeskema. Efter 12 måneder får du tilsendt et spørgeskema pr. mail.

HVEM ER DET FOR:

Alle kan deltage i træningen uanset grad af artrose, smerter og kropslig formåen, og selv den i forvejen aktive patient bliver udfordret med henblik på kvalitet og kontrol i øvelserne og kan forvente samme forbedring i smerte som den mindre aktive patient.

Træningen tilpasses den enkelte og foregår under fysioterapeutisk vejledning.



Underviser og GLA:D-instruktør:
Fysioterapeut Mia Kynde Nielsen.

Henvendelse gennem receptionen, pr. telefon eller pr. mail.



Rygcenter Aarhus Kiropraktisk Klinik
Tlf. 86117611 Mail. info@rygcenteraarhus.dk
www.rygcenteraarhus.dk

PRIS:

Samlet pris: 2717,57 kr.

Indeholdende: Undersøgelse, test, registrering, træning, patientuddannelse og opfølgning.

Der ydes tilskud fra sygeforsikring "danmark".

HVOR OG HVORNÅR?

Træningen foregår her på Rygcenter Aarhus.

Forløbet varer 8 uger, hvor du møder 2 gange om ugen.

Holdene oprettes løbende.

HVAD SKAL JEG HAVE PÅ?

Medbring løstsiddende tøj. Indendørs træningssko er klart at foretrække, men strømpesokker kan også godt gå. Der er mulighed for omklædning og bad.



Rygcenter Aarhus Kiropraktisk Klinik
Tlf. 86117611 Mail. info@rygcenteraarhus.dk
www.rygcenteraarhus.dk

GLA:D®

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