



## GLA:D® Schweiz

### Besser leben mit Arthrose!

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

Das Programm dauert rund 7 Wochen und wird von einer zertifizierten GLA:D®-Physiotherapeutin 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
  - 2 Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion
  - 12 Gruppensitzungen mit Übungsprogramm
  - 1 Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung
- Gruppentermine: Dienstags und Donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr  
Die genauen Kursdaten entnehmen Sie bitte unserer Webseite [www.stgag.ch/veranstaltungen](http://www.stgag.ch/veranstaltungen)



- Einzeltermine: Werden mit Ihnen persönlich vereinbart
- Ort: Physiotherapie, Kantonsspital Frauenfeld
- Gruppengrösse: Minimum 5 Personen, Maximum 8 Personen
- Kleidung: Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Frottiertuch
- Gruppenführung: Diplomierte, zertifizierte GLA:D®-Physiotherapeutin
- Kosten: Ärztlich verordnet, werden die Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen
- Anmeldung: Bei der Physiotherapie am Kantonsspital Frauenfeld unter: Tel. +41 (0)52 723 71 54 oder per Mail [physiotherapie.ksf@stgag.ch](mailto:physiotherapie.ksf@stgag.ch). Eine ärztliche Verordnung ist zwingend notwendig.
- Bemerkung: Auf der ärztliche Verordnung muss Folgendes vermerkt sein: 2×9 Behandlungen im Rahmen von **GLA:D®** (Arthrosegymnastik)
- Video-Link: [www.srf.ch/sendungen/puls/gruppentraining-gegen-arthrose-schmerzen](http://www.srf.ch/sendungen/puls/gruppentraining-gegen-arthrose-schmerzen)
- Link: [gladschweiz.ch](http://gladschweiz.ch)
- Kooperation: