

GLA:D

Godt liv med Artrose i Danmark

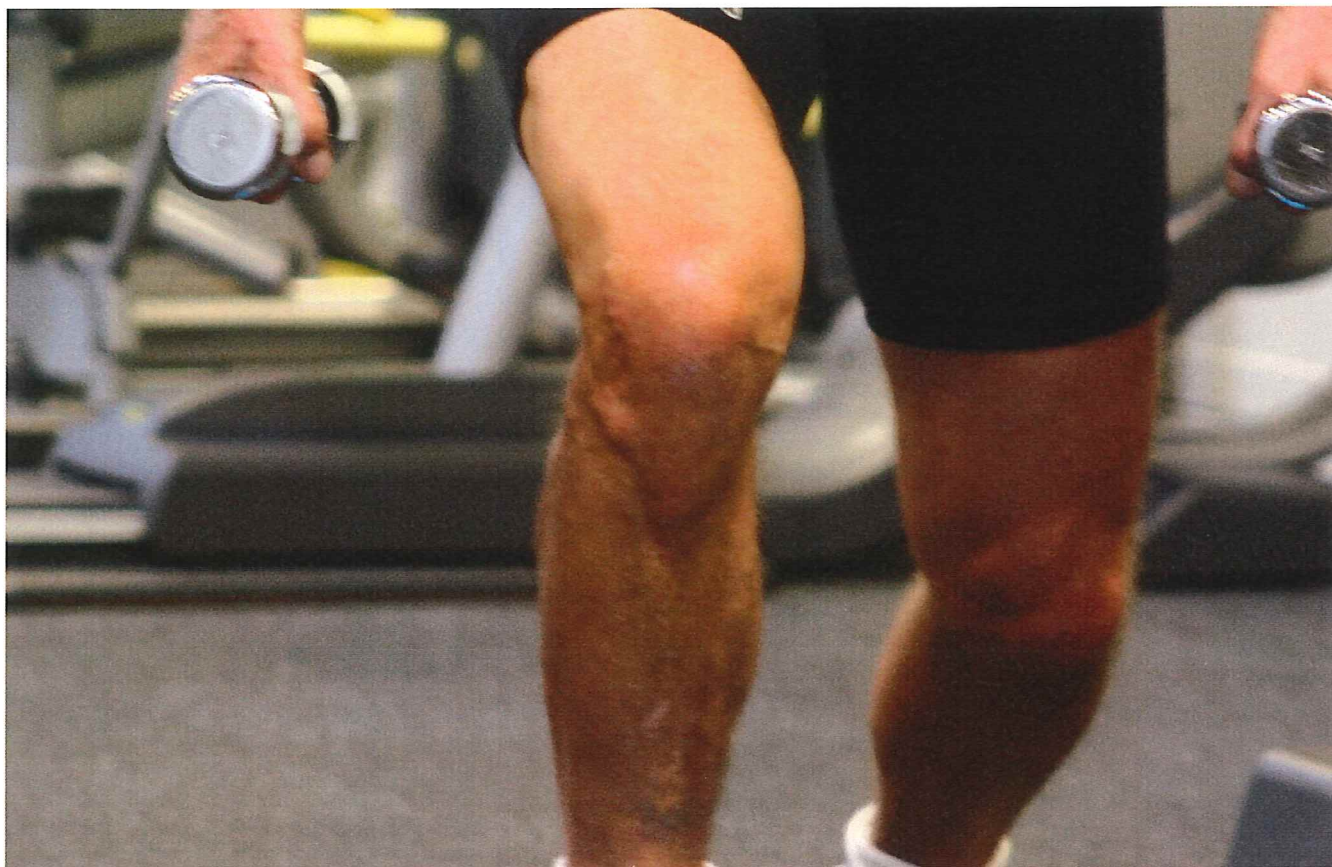
Har du knæ- eller hoftesmerter?

Vidste du, at træning kan afhjælpe
dette?!

Med GLA:D vil du ved hjælp af
superviseret træning sammen med
en fysioterapeut øge chancen for
at optimere dit funktionsniveau,
mindske dine smerter og derved
bedre din livskvalitet

GLA:D

Træning og vejledning hjælper mod hofte og knæ smerter



GLA:D står for "Godt Liv med Artrose i Danmark" og er et behandlingstilbud til personer med artrose (slid) i enten knæ og/eller hofte. Det er en fysioterapeutisk behandling, og består af en individuel samtale med en vurdering af omfanget af gener, undervisning i artrose, test og måling, samt individuel gennemgang af GLA:D-øvelserne og superviseret holdtræning.

Ifølge de kliniske retningslinjer anbefales det, at man gennemgår superviseret holdtræning. Den foregår 2 gange om ugen og anbefales at være af en varighed på minimum 6 uger. Afslutningsvis vil der være en individuel vurdering samt re-test for at vurdere effekten af træningen.

Hvad er formålet med GLA:D?

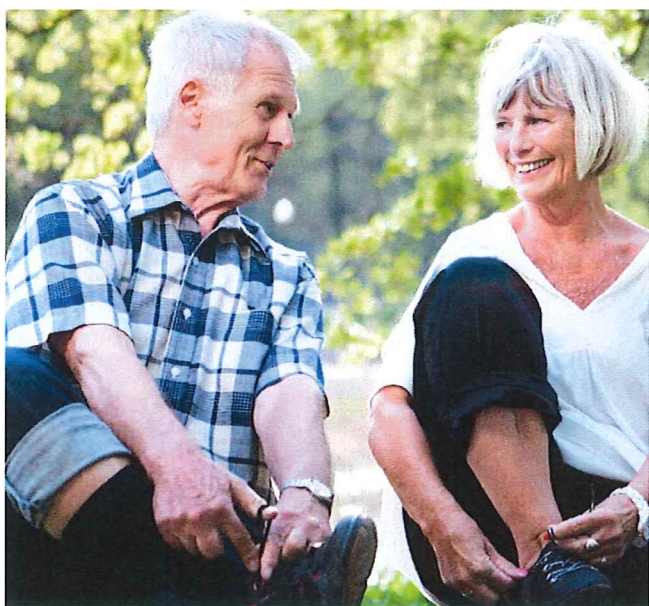
Forskning viser, at den bedste behandling til personer med let og moderat artrose er træning. Dette skyldes, at man gennem specifik træning, styrker musklerne omkring leddet og derved øger stabiliteten.

Veltrænede muskler ændrer ledbelastningen, hvilket kan hjælpe med til at styre leddene til den position, som er mest gunstig til den givne belastning. Ved at øge styrken omkring leddet og forstå, hvad artrose er, har det vist sig, at man kan øge funktionsniveauet. Dette vil medføre mindre smerte og alt i alt øge livskvaliteten.

Hvornår kan man deltage på GLA:D?

Man kan deltage på GLA:D hold, når man har smerter i knæ eller hofter, og en vurdering fra en læge eller en fysioterapeut om, at artrose udgør den primære årsag til de smerter man har. Hvis en læge vurderer at træning hos en fysioterapeut vil kunne øge funktionsniveauet og mindske smerterne kan man blive henvist til tilskudsberettiget fysioterapi

Det kræver intet røntgenbillede for at stille diagnosen artrose. Det tager ofte mange år fra tilstedeværelsen af de første symptomer, til man kan se forandringerne på et røntgen.



Derfor vurderer fysioterapeuten altid ud fra sygdomshistorie samt undersøgelse af leddets bevægelighed, om det er aktuelt med GLA:D-træning. Forskning viser at træning og evt. vægttab, bremser udvikling, forhindrer forværring og i mange tilfælde bedrer symptomerne ved artrose. Jo tidligere diagnosen stilles, jo før kan behandlingen starte, og jo hurtigere kan symptomerne reduceres og funktionen forbedres.

På www.fysiodanmarkvejle.dk/GLAD kan du se holdtræningstidspunkter

Hvad er Artrose?

Artrose, tidligere kendt som slidgigt, er en meget almindelig lidelse, som rammer hele leddet. Først og fremmest ledbrusken, som bliver tynd og skrøbelig, men ofte er det hele leddet og dets strukturer omkring, som svigter.

Symptomerne fra artrose i knæ og hofter er typisk smerte ved belastning, i sværere tilfælde også hvilesmerter, stivhed, nedsat bevægelighed og instabilitet. Symptomerne kan give besvær ved generelle dagligdags funktioner. Artrose er den hyppigste årsag til fysisk inaktivitet hos personer over 65 år.

GLA:D forløbet

Et typisk GLA:D forløb indeholder nedenstående elementer.

- En konsultation - med vurdering og evaluering/måling af niveau
 - Vejledning til øvelserne på holdtræning
 - 2 x undervisning om Artrose
 - 6 uger med 2 ugentlige holdtræninger.
 - En opfølgning og evaluering af niveau ca. 3 mdr. efter 1. konsultation.
- Adgang til fitness før og efter træning 15 kr pr gang.

Samlet pris for ovenstående forløb med henvisning fra egen læge ca. kr 2680,- inkl elastiktræningspakke til hjemmebrug og e-træningsprogram.

Der faktureres kun for de gange man deltager. Afbud senest kl. 09:00 samme dag.

Deltagelse på GLA:D kræver henvisning fra egen læge.

FysioDanmark

- i de bedste hænder