

GLA:D® - Knæ og hofte

Formål og indhold:

GLA:D står for "Godt liv med artrose i Danmark" GLA:D består af et individuelt sammensat træningsprogram suppleret med teori og holdtræning.

Formålet med træningen er at reducere smerter, øge bevægeligheden og opbygge muskulaturen. I træningen vil der vha. neuromuskulære øvelser være fokus på bedre funktion og mere kontrol og styring af ledden.

Målet med træningen er at forbedre symptomer og øge livskvaliteten.

Der er fokus på den sociale del af træningen, hvor deltagerne har mulighed for at diskutere aktivitetsudfordringer i privatlivet m.m.

Praktiske oplysninger:

Inden deltagelse på holdet skal du undersøges, informeres og vejledes af en af holdets fysioterapeuter.

Betaling:

Der er mulighed for, at du kan opnå tilskud fra Sygeforsikring "danmark".

Egenbetaling:

Der opkræves forudbetaling, og der betales for et helt forløb på 10 uger.