



GLA:D® Knæ/hofte - til dig med slidgigt

GLA:D® Knæ/hofte er et veldokumenteret træningskoncept målrettet slidgigt i knæ og hofte udviklet af forskere og behandlere på Syddansk Universitet.

Indledningsvist skal du vurderes af en GLA:D certificeret fysioterapeut, som også instruerer dig i øvelserne, inden forløbet starter.

Når forløbet slutter, kommer du igen til test og individuel samtale hos fysioterapeuten.

GLA:D® Knæ/hofte foregår på et fast hold med de samme personer og består af:

- En indledende test, hvor vi fastlægger dit startniveau for træning og drøfter dine mål
- 2 gange undervisning om knæet/hofte, smerter og hvad du selv kan gøre i hverdagen
- 16 gange vejledt træning på hold over 8 uger
- En afsluttende konsultation, hvor vi tester og gør status samt drøfter din videre plan

GLA:D® Knæ/hofte hjælper og guider dig med viden om slidgigt, smerter og træning.



FAST HOLDPAKKE

**Book tid til
vurdering hos
fysioterapeut**

TEORI

Uge 17

Tirsdag kl. 7.30

Fredag kl. 7.30

TRÆNING

Uge 16-24

Tirsdag kl. 8.00

Fredag kl. 8.00

Opstart 499 kr*.

Forløb 2450 kr.**

**Tilskud *133 kr + **op til
600 kr.**

ved medl. af danmark

**Fit&Sund Fysioterapi
hos**

**Fysioterapeutisk
Specialistteam**

Ådalsvej 27
8240 Risskov

Fysioegaa.dk