



Klinikken har stor og god erfaring med GLA:D®-forløb.

GLA:D®-træningen varetages af fysioterapeut Sarah Kroman, Vivi Dalager og Pia Mølgaard.

Forløbet tager udgangspunkt i nyeste forskning og følger de nationale kliniske retningslinjer på området.

### Pris for deltagelse

Med en lægehenvielse følger gældende *sygesikrings-takster* for både konsultationer og holdtræning/-undervisning.

Desuden ydes der tilskud ved medlemskab af sygeforsikring ”danmark”.

Har du en *sundhedsforsikring* så kan du undersøge om din sundhedsforsikring dækker forløbet.

### Faaborg Fysioterapi & Træningscenter Aps

Odensevej 47A – 5600 Faaborg  
Tlf.: 62 61 21 91  
info@faaborg-fysioterapi.dk  
www.faaborg-fysioterapi.dk

# Smerter i hofte eller knæ?



Se mere på [www.glaid.dk](http://www.glaid.dk)

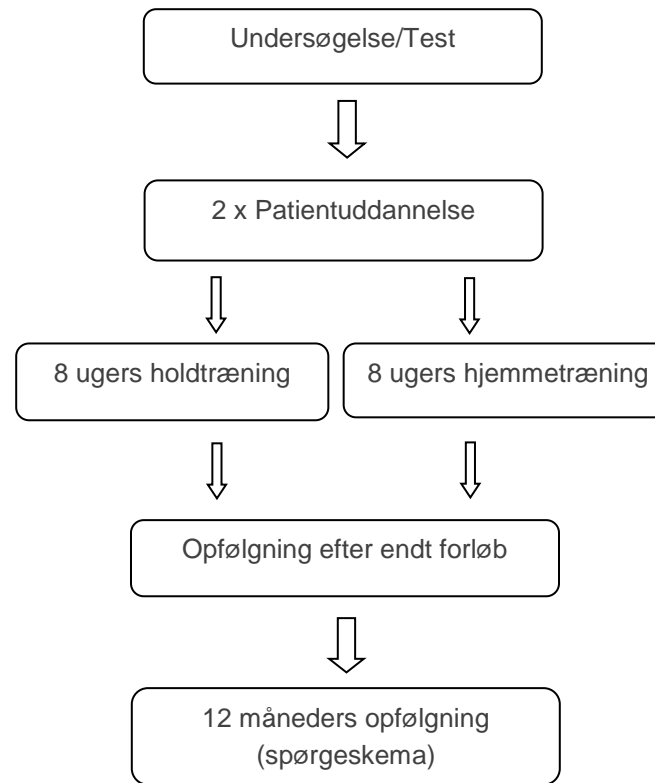
## GLA:D®-forløbet

GLA:D® er en forkortelse for “Godt Liv med Artrose i Danmark” som med udgangspunkt i nyeste forskning indeholder uddannelse (teoriundervisning) og et træningsforløb under vejledning af en fysioterapeut. Tilbuddet er for alle med symptomer på slidgigt i hofte- og/eller knæ.

Målet er at nedsætte smerter, forbedre funktion og øge livskvaliteten.

Du kan deltage, selvom du er skrevet op til operation eller træne med, hvis du allerede er blevet opereret men fortsat har ondt.

*Efter endt forløb er der mulighed for vedligeholdende knæ-hoftetræning.*



## Forløbsbeskrivelse

- 1. Undersøgelse og diagnosticering, skriftlig/mundtlig information om forløbet, testning og registrering i GLAD®-registret.
- 2. To undervisningssessioner, der indeholder læren om artrose(slidgigt), risikofaktorer, symptomer, behandling, træning/fysisk aktivitet, hjælp til selvhjælp/håndtering (patientuddannelse).
- 3. Otte ugers træning to gange om ugen. Holdtræning anbefales, da dette har vist sig næsten dobbelt så effektivt som hjemmetræning. Deltagerne instrueres i individuelt tilpassede træningsprogrammer.
- 4. Opfølgning efter endt forløb
- 5. Opfølgning efter 12 mdr. (elektronisk spørgeskema)