

GLA:D[®]-SKOLE HOS CORTSEN FYSIOTERAPI

Kom til træning og undervisning
hver mandag og torsdag



CORTSEN
FYSIOTERAPI

GLA:D[®]



HVAD ER ARTROSE

Artrose er en kronisk og degenerativ ledsygdom, hvor brusken i leddet, samt vævet omkring leddet, gradvist nedbrydes. Symptomer viser sig ofte som smerter, ømhed, stivhed og knasen i leddene.

Nogle lever fint med slidgigt og føler sig ikke syge. Hos andre medfører slidgigten voldsomme smerter, og sygdommen påvirker både funktionsevne, mobilitet og livskvalitet. I de første stadier vil sygdommen formentlig ikke forandre dit liv synderligt. Det er de år, du kan have gavn af at forebygge de forandringer, som slidgigten med tiden kan medføre for dit liv og din krop. Du kan selv gøre meget og jo tidligere du går i gang, jo bedre. Et aktivt liv med omtanke for det syge led kan hjælpe på både dine smerter og din livskvalitet.

På vores klinik ser vi dagligt rigtig mange mennesker, som har slidte hofter og knæ, og hvor livskvaliteten er udfordret grundet et dalende aktivitetsniveau.

Derfor har vi startet en GLA:D®-skole. På skolen underviser og træner vi alle, der viser tegn på eller som har artrose.

Vores mål med GLA:D®-skolen er at øge din viden om artrose, og hjælpe til at du udsætter, eller helt undgår, en eventuel operation af hofte eller knæ. En vigtig del af forløbet er derfor også teoriundervisningen. Her lærer du om; kendetegn, risikofaktorer, symptomer, behandlingsmuligheder, træning, fysisk aktivitet og smertehåndtering.

Resultatet af din deltagelse på vores GLA:D®-skole er, at du lærer dine smerter at kende, og måske ligefrem reducerer dem. Og det vil give dig et forbedret funktionsniveau, så du oplever en højere livskvalitet i dagligdagen.

Et forløb er på i alt 16 timer og spreder sig ud over ca. en otte ugers periode. Den første time er en individuel undersøgelse og samtale med vores GLA:D®-instruktør. Hun tester dig for at se, om du er egnet til at deltage på GLA:D®-skolen. Er du kandidat, bliver du registreret i GLA:D®. Anden gang vi ses, vil vores instruktør tilrettelægge og gennemgå et individuelt træningsprogram med dig. Gangen efter er der fælles teoriundervisning, som foregår sammen med de andre, som skal deltage på holdet. Forinden mailer vi deltagermaterialet til dig.

Herefter gennemgår alle et 12 timers træningsforløb fordelt på seks uger – det vil sige to timers træning om ugen. Er der gange, hvor du ikke kan komme, så vil dit individuelle træningsprogram være tilrettelagt således, at du kan træne hjemme. Efter tre måneder indkalder vi dig til en opfølgende undersøgelse, og 12 måneder efter sender vi dig et spørgeskema.

UNDERSØGELSE, SAMTALE OG REGISTRERING



TILRETTELÆGGELSE AF INDIVIDUELT TRÆNINGSPROGRAM



TEORIUNDERVISNING



12 TIMERS TRÆNING PÅ 6 UGER



3 MÅNEDERS OPFØLGNING



12 MÅNEDERS OPFØLGNING

PRAKTISK INFORMATION

SÅDAN KOMMER DU I GANG

Uanset om du ved, om du har artrose eller ej, så henvend dig enten til din behandler eller til klinikens sekretærer. De kan hjælpe dig med at booke en tid til den indledende undersøgelse og samtale hos Christina, som er vores GLA:D®-instruktør.

Du kan også skrive direkte til Christina på christina@cortsenfys.dk



Er du henvist fra læge, kan dele af dit forløb blive dækket med tilskud fra den offentlige sygesikring.

Forløb på GLA:D®-skolen med henvisning koster kr. 3.364,-

Forløb på GLA:D®-skolen uden henvisning koster kr. 4.950,-

Hvis du er medlem af Sygeforsikring Danmark kan du få yderligere tilskud helt op til kr. 1.000,-, uanset om du har en henvisning.

TRÆNINGSHOLD PÅ GLA:D®-SKOLEN

Mandag kl. 15:00 til kl. 16:00

Torsdag kl. 8:00 til kl. 9:00

UNDERVISNING

GLA:D®-skolen holder ca. hver 5. tirsdag teoriundervisning fra 16.00 til 17.00.

CORTSEN FYSIOTERAPI

Nørre Voldgade 11, 1358 København K

tlf. 33 13 33 43 • info@cortsenfys.dk