



## Good Living with osteoArthritis in Danmark ...and the rest of the world!

Diese evidenzbasierte (anhand von Studien überprüfte) Behandlung von Arthrose wurde 2013 in Dänemark entwickelt, mit dem Ziel, Menschen mit Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen. Seit 2019 wird sie auch in der Schweiz durchgeführt. GLA:D ist ein qualitätskontrolliertes Programm zur Behandlung von Knie- und Hüftarthrose und besteht aus Beratung, Instruktion und Übungen.

Nur zertifizierte PhysiotherapeutInnen dürfen diese Behandlung durchführen.

Alle Daten werden erfasst und ausgewertet. Die Resultate nach GLA:D in 2020: Schmerzreduktion um bis 29%, Schmerzmittelreduktion um 18%, verbesserte Funktionsfähigkeit bis 18% und verbesserte Lebensqualität bis 27%.

Diese Resultate werden ein Jahr nach der GLA:D Behandlung bestätigt.

### Behandlungsablauf:

- 3 Einzelsitzungen: Information über GLA:D Schweiz, Anamnese und Befund, Klinische Tests, Instruktion der Übungen
- 2 Gruppensitzungen: Beratung und Patientenschulung (Theorie)
- 12 Gruppensitzungen: individuelles Übungsprogramm (aktiv) über 6 Wochen
- 1 Einzelsitzung: Abschlussgespräch, klinische Tests und «wie weiter nach GLA:D»

Wenn GLA:D ärztlich verordnet wird (2x 9 Therapien), werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Eine Selbstzahler-Teilnahme am Programm ist ebenfalls möglich.

Weitere Informationen: Physiotherapie Schüpfen oder [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch)