

GLA:D® in Biel

ein Programm für PatientInnen mit Hüft- und Kniearthrose

Arthrose ist weltweit eine der häufigsten Erkrankungen. Als Behandlung empfehlen internationale Richtlinien von entsprechenden Fachorganisationen für Knie- und Hüftarthrose eine Kombination aus Beratung, Übungen und falls nötig eine Gewichtskontrolle.

Kursinhalt

Sie lernen an ihre Fähigkeiten und Symptome angepasste Übungen. Zudem werden Ihnen wichtige Informationen zum Thema Arthrose und dem Umgang damit vermittelt. Die Übungen können Sie nach dem Kurs selbstständig zu Hause weiterführen. Die erzielten Fortschritte werden anhand von standardisierten Testungen zu Beginn und nach Abschluss des Kurses aufgezeigt.

Einzel Sitzungen für Befund und Instruktion

Individuelle Einzelterminvereinbarung: 3x25 Minuten vor dem Kursstart

Gruppenkurs

Datum	Zeit	Inhalt
Freitag, 17. Mai 2024	12:15 – 13:15 Uhr	<i>Theorie Arthrose Teil 1</i>
Dienstag, 21. Mai 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 1
Freitag, 24. Mai 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 2
Dienstag, 28. Mai 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 3
Freitag, 31. Mai 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 4
Dienstag, 4. Juni 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 5
Freitag, 7. Juni 2024	11:45 – 12:15 Uhr	<i>Theorie Arthrose Teil 2</i>
Freitag, 7. Juni 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 6
Dienstag, 11. Juni 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 7
Freitag, 14. Juni 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 8
Dienstag, 18. Juni 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 9
Freitag, 21. Juni 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 10
Dienstag, 25. Juni 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 11
Freitag, 28. Juni 2024	12:15 – 13:15 Uhr	GLA:D Gruppentraining 12

Kosten

Die Kurskosten werden mit einer Physiotherapieverordnung «GLA:D Programm 2 Serien à 9x» von der Krankenkasse über die Grundversicherung übernommen.

Durchführungsort und Informationen

PHYSIOUNIQUE

Spitalstrasse 12

2502 Biel

032 322 07 70

info@physio-unique.ch

www.physio-unique.ch

Kursleitung

Frau Mathilda Vuille

Herr Cédric Simonin