

## GLA:D® à Bienne

un programme pour les patients souffrant d'arthrose de la hanche et du genou

L'arthrose est l'une des maladies les plus fréquentes dans le monde. Les directives internationales des organisations spécialisées dans l'arthrose du genou et de la hanche recommandent une combinaison de conseils, d'exercices et, si nécessaire, un contrôle du poids.

### Contenu du cours

Vous apprendrez des exercices adaptés à vos capacités et à vos symptômes. En outre, vous recevrez des informations importantes sur l'arthrose et la manière de la gérer. Après le cours, vous pourrez poursuivre les exercices chez vous de manière autonome. Les progrès réalisés sont mis en évidence par des tests standardisés au début et à la fin du cours.

### Séances individuelles pour le bilan et l'instruction

Rendez-vous individuels : 3x25 minutes avant le début du cours.

### Cours en groupe

Date	Heure	Contenu
Vendredi, 17 mai 2024	12h15 – 13h15	<i>Théorie sur l'arthrose partie 1</i>
Mardi, 21 mai 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 1
Vendredi, 24 mai 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 2
Mardi, 28 mai 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 3
Vendredi, 31 mai 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 4
Mardi, 4 juin 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 5
Vendredi, 7 juin 2024	11h45 – 12h15	<i>Théorie sur l'arthrose partie 2</i>
Vendredi, 7 juin 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 6
Mardi, 11 juin 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 7
Vendredi, 14 juin 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 8
Mardi, 18 juin 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 9
Vendredi, 21 juin 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 10
Mardi, 25 juin 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 11
Vendredi, 28 juin 2024	12h15 – 13h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 12

### Coûts

Les frais de cours sont pris en charge par la caisse maladie via l'assurance de base avec une prescription de physiothérapie «Programme GLA:D 2 séries de 9x».

### Lieu et informations

#### PHYSIOUNIQUE

Rue de l'Hôpital 12

2502 Bienne

032 322 07 70

[info@physio-unique.ch](mailto:info@physio-unique.ch)

[www.physio-unique.ch](http://www.physio-unique.ch)

#### Responsables du cours

Mme Mathilda Vuille

M. Cédric Simonin