

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 Oktober - Dezember

Montag, 13. Oktober 2025	13.15 – 14.15 Uhr	<i>Patient:innenschulung Arthrose Teil 1</i>
Montag, 27. Oktober 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 1
Donnerstag, 30. Oktober 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 2
Montag, 3. November 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 3
Donnerstag, 6. November 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 4
Montag, 10. November 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 5
Donnerstag, 13. November 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 6
Montag, 17. November 2025	13.15 – 13.45 Uhr	<i>Patient:innenschulung Arthrose Teil 2</i>
Donnerstag, 20. November 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 7
Montag, 24. November 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 8
Donnerstag, 27. November 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 9
Montag, 1. Dezember 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 10
Donnerstag, 4. Dezember 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 11
Montag, 8. Dezember 2025	13.15 – 14.15 Uhr	GLA:D Übungstherapie 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

Jasmin Messner

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 Octobre - Décembre

Date	Heure	Contenu
Lundi, 13 Octobre 2025	13.15 – 14.15	<i>Théorie sur l'arthrose partie 1</i>
Lundi, 27 Octobre 2025	13.15 – 14.15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 1
Jeudi, 30 Octobre 2025	13.15 – 14.15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 2
Lundi, 3 Novembre 2025	13.15 – 14.15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 3
Jeudi, 6 Novembre 2025	13.15 – 14.15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 4
Lundi, 10 Novembre 2025	13.15 – 14.15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 5
Jeudi, 13 Novembre 2025	13.15 – 13.45	GLA:D Séance d'exercices en groupe 6
Lundi, 17 Novembre 2025	13.15 – 14.15	<i>Théorie sur l'arthrose partie 2</i>
Jeudi, 20 Novembre 2025	13.15 – 14.15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 7
Lundi, 24 Novembre 2025	13.15 – 14.15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 8
Jeudi, 27 Novembre 2025	13.15 – 14.15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 9
Lundi, 1 Décembre 2025	13.15 – 14.15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 10
Jeudi, 4 Décembre 2025	13.15 – 14.15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 11
Lundi, 8 Décembre 2025	13.15 – 14.15	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

www.physio-unique.ch

Responsable du cours

Jasmin Messner