

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 März-April

Datum	Uhrzeit	Inhalt
Dienstag, 10. März 2026	11:15 – 12:15	Patient:innenschulung Arthrose Teil 1
Freitag, 13. März 2026	13:15 – 14:15	GLA:D Übungstherapie 1
Dienstag, 17. März 2026	11:15 – 12:15	GLA:D Übungstherapie 2
Freitag, 20. März 2026	13:15 – 13:45	Patient:innenschulung Arthrose Teil 2
Dienstag, 24. März 2026	11:15 – 12:15	GLA:D Übungstherapie 3
Freitag, 27. März 2026	13:15 – 14:15	GLA:D Übungstherapie 4
Dienstag, 31. März 2026	11:15 – 12:15	GLA:D Übungstherapie 5
Dienstag, 7. April 2026	11:15 – 12:15	GLA:D Übungstherapie 6
Freitag, 10. April 2026	13:15 – 14:15	GLA:D Übungstherapie 7
Dienstag, 14. April 2026	11:15 – 12:15	GLA:D Übungstherapie 8
Freitag, 17. April 2026	13:15 – 14:15	GLA:D Übungstherapie 9
Dienstag, 21. April 2026	11:15 – 12:15	GLA:D Übungstherapie 10
Freitag, 24. April 2026	13:15 – 14:15	GLA:D Übungstherapie 11
Freitag, 28. April 2026	13:15 – 14:15	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 Mars-Avril

Date	Heure	Contenu
Mardi 10 mars 2026	11h15 – 12h15	<i>Théorie sur l'arthrose – partie 1</i>
Vendredi 13 mars 2026	13h15 – 14h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 1
Mardi 17 mars 2026	11h15 – 12h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 2
Vendredi 20 mars 2026	13h15 – 13:45	<i>Théorie sur l'arthrose – partie 2</i>
Mardi 24 mars 2026	11h15 – 12h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 3
Vendredi 27 mars 2026	13h15 – 14h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 4
Mardi 31 mars 2026	11h15 – 12h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 5
Mardi 7 avril 2026	11h15 – 12h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 6
Vendredi 10 avril 2026	13h15 – 14h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 7
Mardi 14 avril 2026	11h15 – 12h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 8
Vendredi 17 avril 2026	13h15 – 14h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 9
Mardi 21 avril 2026	11h15 – 12h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 10
Vendredi 24 avril 2026	13h15 – 14h15	GLA:D Séance d'exercices en groupe 11
Mardi 28 avril 2026	13h15 – 14h15	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

Jasmi