

## 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 August-September

Datum	Uhrzeit	Inhalt
Donnerstag, 20. August 2026	13:15 – 14:15	Patientenschulung Arthrose Teil 1
Dienstag, 25. August 2026	14:15 – 15:15	GLA:D Übungstherapie 1
Donnerstag, 27. August 2026	13:15 – 14:15	GLA:D Übungstherapie 2
Dienstag, 01. September 2026	14:15 – 15:15	GLA:D Übungstherapie 3
Donnerstag, 03. September 2026	13:15 – 13:45	Patientenschulung Arthrose Teil 2
Donnerstag, 03. September 2026	13:45 – 14:45	GLA:D Übungstherapie 4
Dienstag, 08. September 2026	12:45 – 13:45	GLA:D Übungstherapie 5
Donnerstag, 10. September 2026	14:15 – 15:15	GLA:D Übungstherapie 6
Dienstag, 15. September 2026	12:45 – 13:45	GLA:D Übungstherapie 7
Donnerstag, 17. September 2026	13:15 – 14:15	GLA:D Übungstherapie 8
Dienstag, 22. September 2026	14:15 – 15:15	GLA:D Übungstherapie 9
Donnerstag, 24. September 2026	13:15 – 14:15	GLA:D Übungstherapie 10
Dienstag, 29. September 2026	14:15 – 15:15	GLA:D Übungstherapie 11
Donnerstag, 01. Oktober 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](mailto:info@physio-unique.ch)

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

### Kursleitung

Léa Staub

## 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 Août-Septembre

Date	Heure	Contenu
Jeudi 20 août 2026	13:15 – 14:15	Théorie sur l'arthrose – Partie 1
Mardi 25 août 2026	14:15 – 15:15	Thérapie par exercices GLA:D 1
Jeudi 27 août 2026	13:15 – 14:15	Thérapie par exercices GLA:D 2
Mardi 1 <sup>er</sup> septembre 2026	14:15 – 15:15	Thérapie par exercices GLA:D 3
Jeudi 3 septembre 2026	13:15 – 13:45	Théorie sur l'arthrose – Partie 2
Jeudi 3 septembre 2026	13:45 – 14:45	Thérapie par exercices GLA:D 4
Mardi 8 septembre 2026	12:45 – 13:45	Thérapie par exercices GLA:D 5
Jeudi 10 septembre 2026	14:15 – 15:15	Thérapie par exercices GLA:D 6
Mardi 15 septembre 2026	12:45 – 13:45	Thérapie par exercices GLA:D 7
Jeudi 17 septembre 2026	13:15 – 14:15	Thérapie par exercices GLA:D 8
Mardi 22 septembre 2026	14:15 – 15:15	Thérapie par exercices GLA:D 9
Jeudi 24 septembre 2026	13:15 – 14:15	Thérapie par exercices GLA:D 10
Mardi 29 septembre 2026	14:15 – 15:15	Thérapie par exercices GLA:D 11
Jeudi 1er octobre 2026	13:15 – 14:15	Thérapie par exercices GLA:D 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)

### Responsable du cours

Léa Staub