



**TEILNEHMERZAHL
BEGRENZT!**

**JETZT
ANMELDEN!**



10 EINHEITEN ZU JE 60 MIN

IMMER MITTWOCHS 10:00 UHR

180 € INKL. MWST.

KURSLEITUNG: TOBIAS

Physiotherapeut und ausgebildeter GLA:D*
Therapeut

*GLA:D (Good Life with OsteoArthritis in Denmark) ist ein aus Dänemark stammendes wissenschaftlich fundiertes Versorgungskonzept für Patienten mit Knie- und Hüftarthrose

PHYSIOTHERAPIE
Christoph

Physiotherapie Christoph
Am Gewerbebogen 13
93155 Hemau
09491 9549030
info@christoph-physiotherapie.de

**KURSPROGRAMM
PRÄVENTION &
REHABILITATION**

ARTHROSE

ZIELGRUPPE

- Personen mit Knie- oder Hüftarthrose oder anderen sekundären Arthrosen im Bereich des Beckens, der Hüfte oder des Oberschenkels
- alle Personen die einer Knie- oder Hüftarthrose vorbeugen möchten (beispielsweise aufgrund vorangegangener Verletzungen wie Knochenbrüche, Band- oder Meniskusschäden sowie familiärer Häufung oder Alter)



UNSERE ZIELE

Durch eine Kombination aus Edukation, Aktivität und Lebensstiländerung sollen:

- Schmerzen reduziert werden
- die Einnahme von Schmerzmedikamenten verringert werden
- die Gelenkfunktion verbessert werden
- die Lebensqualität gesteigert werden

ERGEBNISSE

NACH 12 MONATEN GLA:D THERAPIE

	Knie	Hüfte
Schmerzen 	- 28 %	- 21 %
Medikation 	- 31 %	- 23 %
Gangtempo 	+ 7 %	+ 7 %
Lebensqualität 	+ 13 %	+ 10 %

GLA:D Annual report 2021



SIE ERHALTEN:

- Eine fachliche Aufklärung rund um das Beschwerdebild der Arthrose (Risikofaktoren, Symptome, Behandlung, etc.) inkl. Handout
- Ein auf wissenschaftlichen Richtlinien basierendes Übungsprogramm mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen
- Ein gemeinsames Training unter therapeutischer Aufsicht zur Kräftigung der Hüft- und Kniemusculatur, Verbesserung des Gleichgewichts und Förderung von Alltagsaktivitäten
- Funktionelle Testungen am Anfang und Ende des Kurses, um Fortschritte feststellen zu können
- Zwei Gummibänder der Stärke Ihrer Wahl