

Fysioterapeuterne  
Sundhedens Hus  
glæder sig til at se dig til:

# GLA:D

Godt liv med Artrose i Danmark

Sådan kommer du i gang:

Kontakt os på:

Tlf.: 98 13 32 80

Mail: [fysio@sundhedenshus.dk](mailto:fysio@sundhedenshus.dk)

Fysioterapeuterne Sundhedens Hus

v. aut. fysioterapeut Sanni Fisker Staaling

Dag Hammerskjöldsgade 4

9000 Aalborg

[www.fysio.sundhedenshus.dk](http://www.fysio.sundhedenshus.dk)



Fysioterapeuterne Sundhedens Hus  
v. aut. fysioterapeut Sanni Fisker Staaling

## GLA:D

Godt liv med artrose i Danmark



Et tilbud til dig med smerter i knæ eller  
hoft

## Fysioterapeuterne Sundhedens Hus

Godt liv med artrose i Danmark

Om GLA:D:

GLA:D står for

”Godt Liv med Artrose I Danmark”.

Træningen henvender sig til dig, der har artrose i knæ og/eller hofte. Der findes på nuværende tidspunkt ingen pille som kan forhindre at artrose opstår, eller helbrede lidelsen. Behandlingen går ud på, via uddannelse og træning, at mindske symptomer og forbedre funktionen i leddene.

GLA:D er et initiativ, der følger de eksisterende anbefalinger for behandling af artrose i knæ og hofte.

***“Læs mere om GLA:D på [www.glaidd.dk](http://www.glaidd.dk)”***

Der er på klinikken fire fysioterapeuter certificeret til at varetage GLA:D, Helene Aagaard Espensen, Pernille Koldsø, Bjørn Krogh Binderup og Niklas Diget.

## Praktisk information

### **Forløb:**

Forløbet består af en individuel konsultation af 40 min. varighed, som blandt andet indeholder to fysiske test og udfyldelse af spørgeskema.

Næste konsultation består af 1 ½ times undervisning på hold, om det at have artrose.

Så følger et 6 ugers træningsforløb med træning 2 gange om ugen af 1 times varighed.

Opfølgning efter 3 måneder med spørgeskema og re-test af fysiske test.

Opfølgning efter 12 måneder, hvor der sendes et spørgeskema til dig privat.

### **Pris:**

Hele forløbet koster dig 2148,39 kr., hvis du har en henvisning fra egen læge. Hvis du er medlem af Sygeforsikring Danmark, kan du desuden få tilskud herfra.

Uden henvisning er prisen 2500 kr.

Der tilbydes opfølgningshold til alle, der har deltaget i GLA:D.

*”Der udleveres et øvelseshæfte, så du har mulighed for at supplere med hjemmetræning”.*