



GLA:D® physiotherapie  
bei knie- und hüftarthrose

  
**BETHANIE**  
*Privatlinik*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# GLA:D® Physiotherapie bei Knie- und Hüftarthrose

Knie- und Hüftarthrose gehört zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. Zur Behandlung wurden therapeutische Leitlinien entworfen, welche eine Kombination aus Beratung, Übungen und falls nötig Gewichtsreduktion empfehlen.

Dazu wurde 2013 in Dänemark GLA:D ins Leben gerufen. Die Abkürzung steht für «**G**ood **L**ife with Osteo**A**rthritis in **D**enmark». Ziel des Programms ist, trotz Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen und eine Operation hinauszuzögern oder sogar zu vermeiden. In der Schweiz können Patientinnen und Patienten mit Hüft- oder Kniearthrose seit 2019 ebenfalls mit dem GLA:D Arthrose Programm therapiert werden.

## Ablauf und Inhalt der Therapie

Das GLA:D Arthrose Programm beginnt mit drei Einzelsitzungen, bei denen der aktuelle Zustand erfasst und standardisierte Tests durchgeführt werden. Zudem wird das evidenzbasierte Übungsprogramm instruiert. Anschliessend finden 12 Gruppentrainings mit Kräftigungs-, Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen statt (zweimal pro Woche). Gleichzeitig nehmen die Teilnehmer/innen an zwei Theorieblöcken teil, um das eigene Wissen über Arthrose und die Behandlung zu vertiefen. Den Abschluss bildet ein Einzeltermin, bestehend aus einer Evaluation (inkl. Abschlussbericht zum Therapiefortschritt) und einer Beratung für das weitere Bewegungsverhalten.

<b>Leitung</b>	Geschulte und GLA:D zertifizierte Physiotherapeuten/innen
<b>Kosten</b>	Mit einer Physiotherapie-Verordnung des Arztes (2 Serien à 9x GLA:D) sind die Kosten über die Grundversicherung der Krankenkassen gedeckt
<b>Termine</b>	Nach Vereinbarung mit der Disposition, <b>Tel. +41 43 268 72 60</b>
<b>Ort</b>	Physiotherapie Privatklinik Bethanien

Privatklinik Bethanien · Toblerstrasse 51 · CH-8044 Zürich · Tel. +41 43 268 70 70 · [www.klinikbethanien.ch](http://www.klinikbethanien.ch)