



# GLA:D MED ARTROSE

**TYDELIG EFFEKT AF BEHANDLING PÅ SMERTE, FUNKTION OG LIVSKVALITET.** Har du symptomer på knæ- eller hofteartrose (slidgigt), og overvejer du om en operation er løsningen på dine smerter? Så vent engang og prøv at træne dig GLA:D.

---

**FYSIO**  
D A N M A R K  
Varde · Esbjerg

Vestre Landevej 67, Varde  
Tlf. 7522 3530  
Gl. Vardevej 64, Esbjerg  
Tlf. 7512 0308

## DIN FØRSTE GLA:D TRÆNING ER:

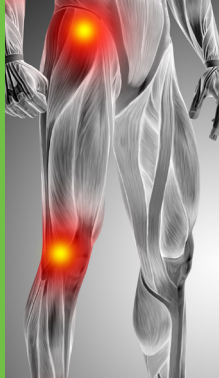
\_\_\_\_\_ dag - den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

FysioDanmark Varde, Vestre Landevej 67

FysioDanmark Esbjerg, Gl. Vardevej 64

Efterfølgende træning:

\_\_\_\_\_ dage - kl. \_\_\_\_\_



## HVAD ER GLA:D?

GLA:D er et struktureret forløb, hvor du gennem uddannelse og træning lærer at tackle dine smerter og træne det påvirkede område. Forløbet indeholder teori, individuel træning på hold samt opfølgende tests, så vi sikrer dig en målrettet træning.

GLA:D er udviklet fra det svenske Artroseskolan og de danske kliniske retningslinjer for knæ- og hofteartrose (slidgigt).

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Inden deltagelse på holdet skal du undersøges, informeres og vejledes af en af holdets fysioterapeuter. Bestil tid til dette på tlf. 7522 3530.

Selve træningen vil derefter indeholde:

- 1. gangs konsultation (test og spørgeskema)
- 2 x teori sessioner
- 1 x programlægning
- 6 ugers træning (2 x ugentligt)
- 1 x afsluttende test

## PRIS

Priserne følger taksterne for den offentlige sygesikring. Der er mulighed for, at du kan få tilskud fra regionen og fra "sygeforsikringen Danmark". Se priserne på klinikken, på hjemmesiden eller kontakt vores sekretær på telefon. Bemærk 1. gang på holdet er til normal behandlingstakst.

## AFBUD

Afbud på telefon eller mail senest kl. 9.00 på træningsdagen  
info@varde-fysio.dk eller info@esbjerg-fysio.dk