

Artrose?

Minder pijn en meer bewegen met GLA:D

 Wetenschappelijk onderbouwd programma

 Persoonlijke begeleiding

 Vergoeding vanuit de basisverzekering

Last van pijnlijke knieën of heupen? Belemmert dit je dagelijkse activiteiten?

Dan kan het bewezen effectieve trainingsprogramma GLA:D de oplossing zijn voor jou!

Deze training zorgt voor minder pijnklachten en voorkomt dat klachten verergeren. Met deelname aan GLA:D kun je een nieuwe knie-of heupprothese uitstellen of zelfs voorkomen.



Wat kun je van het GLA:D programma verwachten?

■ Trainen op je eigen niveau

Na een uitgebreide intake en introductie maken we een oefenprogramma op maat. Door simpele oefeningen werk je onder begeleiding van een GLA:D fysiotherapeut naar minder pijn en meer beweegplezier.

■ Tien groepstrainingen

Ervaar de kracht van samen trainen met ons programma van 10 groepstrainingen. Onder deskundige begeleiding werk je aan het versterken van spieren en het vergroten van je mobiliteit.

■ Voorlichting over artrose

In de introductiebijeenkomsten leer je meer over de symptomen, klachten, wat de artrose erger maakt en hoe je met artrose kan omgaan in je dagelijkse leven.

■ Behoud van resultaten

We richten ons niet alleen op het verminderen van klachten, maar ook op het behouden en vergroten van het behaalde effect na de training. Jouw welzijn op de lange termijn staat centraal.



Wat is artrose?

Artrose is een aandoening aan het kraakbeen in de gewrichten en wordt ook wel 'gewrichtsslijtage' genoemd. Artrose kan veel klachten geven, zoals pijn, bewegingsbeperking, zwelling en stijfheid. Een genezing bestaat (nog) niet, wel kun je ervoor zorgen dat je minder pijnklachten hebt en minder beperking ervaart in je dagelijkse activiteiten door gericht te bewegen.

Voor wie is het programma?

Met een verwijzing vanuit de huisarts of specialist waarop de knie- of heupartrose wordt benoemd kom je in aanmerking voor het GLA:D programma. Je kunt direct een afspraak maken bij een van onze gespecialiseerde fysiotherapeuten.

Wordt het vergoed?

GLA:D wordt voor 12 behandelingen uit de basisverzekering vergoed. Een verwijzing is noodzakelijk!

**Wacht niet tot het erger wordt.
Meld je aan voor GLA:D bij
FysioRosmalen.**