

GLA:D hold

Holdtræning for artroserelaterede hofte- og knæ smerter

GLA:D står for “Godt Liv med Artrose i Danmark” og er et evidensbaseret uddannelses- og træningsforløb til patienter med hofte- og/eller knæartrose (slidgigt). Målet er at nedsætte smerter, forbedre funktion og øge livskvalitet. Du kan også deltage selvom du er skrevet op til operation.

Holdet forløber sig over 8 uger, hvori man træner 2 gange om ugen af 1 times varighed. De 2 første gange består af undervisning, hvor de efterfølgende 7 uger består af træning.

Tid og sted:

Træningen foregår hver **mandag & onsdag kl. 15-16, eller** hver **tirsdag & torsdag kl. 10-11**. Forløbet varetages af en GLA:D-certificeret fysioterapeut hos Hansen & Hansen, Bygnaf 15 i Haderslev.

Pris:

Holdet koster i alt 2592,53 kr. og indeholder en start- og slut undersøgelse, 2 x undervisning samt 14x træning. Der gives tilskud fra Sygeforsikring Danmark, såfremt man er medlem. Holdet betales forud ved forundersøgelse, hvorefter du i samarbejde med vores sekretær holder styr på dine behandlinger.

Er du interesseret i at deltage eller høre mere, så skriv en mail til cl@kirohaderslev.dk eller spørg i receptionen.

