

PRAKTISK INFORMATION

GLA:D-forløbet indledes normalt med en lægehenvi-
sning og en grundig un-
dersøgelse hos fysioterapeuten. Samtidig lægger vi sammen personlige mål
for, hvad du gerne vil opnå med din træning.

Efter en individuel trænings- og behandlingssession, er der lidt teoriundervis-
ning for hold, hvor du samtidig møder andre artrose-ramte.

Forløbet afsluttes med seks ugers holdtræning, to gange om ugen.
Holdtræning foregår mandage kl. 11-12 og torsdage kl. 9-10.
Vi afvikler træningen i klinikens egen træningssal (Holmegade i Ulfborg).
Efter behov kan vi evt. afvikle træning på vores klinik i Vemb Hallen.

Den samlede pris for GLA:D-forløbet er knap 2.250 kr., som betales i rater.
Der er mulighed for at opnå tilskud fra sygeforsikringen Danmark, samt mu-
lighed for tilskud ved medicinkort.

DIT PERSONLIGE GLA:D TRÆNINGSSKEMA

INDLEDENDE UNDERSØGELSE: ____ DAG D. ____ / ____ KL. ____

INDIVIDUEL TRÆNING/BEHANDLING: ____ DAG D. ____ / ____ KL. ____

TEORI (HOLDUNDERVISNING), 1. GANG ____ DAG D. ____ / ____ KL. ____

TEORI (HOLDUNDERVISNING), 2. GANG ____ DAG D. ____ / ____ KL. ____

6 UGERS TRÆNING, MAN. KL. 11-12 + TOR. KL. 9-10

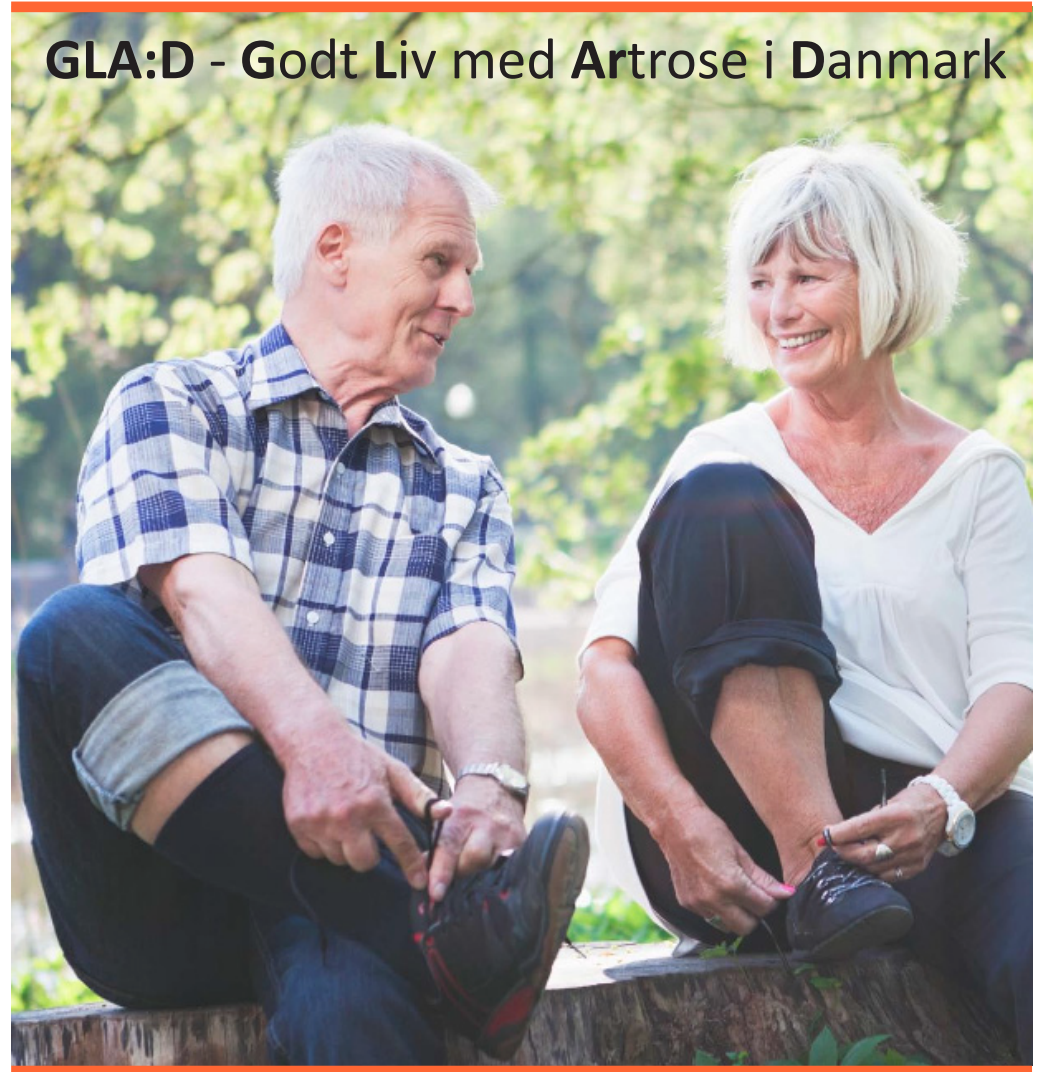
FØRSTE GANG D. ____ / ____

Telefonisk opfølgning efter hhv. 3 måneder og 12 måneder.

Kontakt venligst klinikken i god tid på tlf. 97 49 22 20, hvis du bliver forhindret
eller ønsker at ændre en aftalt tid.

GLA:D TRÆNING

GLA:D - Godt Liv med Artrose i Danmark



ULFBORG KLINIK FOR FYSIOTERAPI

Holmegade 35 · 6990 Ulfborg · Tlf. 97 49 22 20

www.ulfborg-fysio.dk

GIGTPATIENTER FÅR GLA:D TRÆNING



Fysioterapeuter i Ulfborg og Vemb udbyder nyt undervisnings- og træningskoncept for artrose-patienter

Man skulle gerne blive glad af at træne sin krop, men for Ulfborg Klinik for Fysioterapi har GLAD også en helt særlig betydning, nemlig som forkortelsen for et nyt træningskoncept: **Godt Liv med Artrose i Danmark**.

Artrose var tidligere kendt som "slidgigt", og fra august 2015 vil et nyt GLAD-koncept blive udbredt til hofter og knæpatienter i Ulfborg og Vemb.

GLAD bygger på svensk forbillede og er bragt til Danmark som led i et forskningsprojekt ved Syddansk Universitet med støtte fra Gigtforeningen.

Det bygger på fire elementer: Individuelle undersøgelser, undervisning,

træning og opfølgning. Forløbet vil strække sig over seks uger med træning to gange om ugen, fortæller fysioterapeut Kirsten Lund, Ulfborg Klinik for Fysioterapi, der har været på efteruddannelse i det nye koncept.

"Efter en lægehenvielse vil vi undersøge og teste de første patienter, og når vi har nok deltagere til at samle et lille hold, går vi i gang," siger hun.

Undersøgelsen skal blandt andet kortlægge, hvor langt artrose-patienterne kan holde til at gå, og hvordan det går med at sætte sig på en stol og rejse sig igen. Derudover skal man finde ud af, om patienten fejler andre ting, der skal tages hensyn til.

"Den indledende test vil især blive brugt til at måle fremgangen. Det er vigtigt for motivationen, at man kan se og mærke, at det går fremad,"

fortæller Kirsten Lund og tilføjer, at resultaterne også skal indberettes til Syddansk Universitet, fordi GLAD indgår i et forskningsprojekt om behandlingen af artrose.

Selve øvelserne vil bygge på "neuromuskulær træning" med flere formål.

"Træningen bygger muskulaturen op omkring leddet ved hjælp af lette øvelser med mange gentagelser. Fordi man gør den samme bevægelse mange gange, vil det sende nogle ubevidste signaler til hjernen om, at 'når jeg bevæger mit ømme led, så er det bedst, at foden skal stå i den og den stilling'. Og efter et stykke tid, vil de hensigtsmæssige bevægelser sidde på rygmarven," forklarer Kirsten Lund. Undervisningen består i formidling og

udveksling af tips og tricks til at leve bedre med artrose.

"Tidligere kaldte man det slidgigt, men artrose kan også komme efter en gammel knæskade eller overvægt. Man kan desværre ikke helbrede artrose, men der er rigtig gode muligheder for at gøre livet lettere med færre smerter, et mere aktivt liv og mindre forbrug af smertestillende medicin," siger Kirsten Lund.

GLAD-træningen vil foregå på klinikken i Ulfborg. Hvis der er tilstrækkeligt mange tilmeldt, vil man også udbyde et hold i Vemb Hallen.

Læs mere på hjemmesiden eller søg efter "Ulfborg Klinik for Fysioterapi" på Facebook.

GLA:D - Godt Liv med Artrose i Danmark

GLA:D er et nyt træningskoncept for artrose-patienter efter svensk forbillede. GLA:D er etableret som et dansk forskningsprojekt på Syddansk Universitet, som har bidraget til at efteruddanne af fysioterapeuter i hele Danmark. Erfaringerne bliver indsamlet og bearbejdet af forskerne, så konceptet kan blive løbende forbedret. Læs evt. mere på www.glaidd.dk



ULFBORG KLINIK FOR FYSIOTERAPI

Holmegade 35 · 6990 Ulfborg · Tlf. 97 49 22 20

www.ulfborg-fysio.dk