



Minder pijn bij artrose aan knie en of heup

Heeft u pijn aan uw knie en of uw heup? Denkt u dat de klachten komen door artrose, slijtage van het gewricht?

De fysiotherapeut kan u helpen met het GLA:D®-programma.

U kunt minder pijn hebben en beter bewegen.

kern
gezond



Zeeuwse
Zorg Coalitie

WAT IS GLA:D®?

De fysiotherapeuten en huisartsen werken hierin samen.

GLA:D® is een programma bij de fysiotherapeut met:

- ✓ oefeningen
- ✓ uitleg en informatie

Het is voor mensen die pijn hebben aan de knie en of de heup maar die geen operatie krijgen. U leert:

- ✓ beter omgaan met pijn
- ✓ sterker en bewust bewegen

HOE WERKT HET?

- ✓ u komt 12 keer naar de fysiotherapeut
- ✓ u oefent ook thuis

NA HET PROGRAMMA:

- ✓ de oefeningen kunt u thuis blijven doen
- ✓ na 1 jaar vraagt de fysiotherapeut hoe het gaat
- ✓ soms is blijven oefenen nodig
- ✓ soms is een operatie toch nodig

WAT LEVERT HET OP?

GLA:D® helpt wereldwijd veel mensen. Ook in Zeeland zien we goede resultaten. Veel mensen:

- ✓ hebben minder pijn
- ✓ bewegen beter
- ✓ gebruiken minder medicatie
- ✓ hebben minder snel een operatie nodig
- ✓ zijn gelukkiger

IS HET IETS VOOR U?

Heeft u artrose in de knie en of de heup?

Vraag uw fysiotherapeut of huisarts naar GLA:D®.