

GLAD

Godt Liv med Artrose i Danmark

Træning til dig
som har ondt i
hofte og knæ



Nordthy klinik for fysioterapi
autoriserede fysioterapeuter ApS



Godt liv med artrose i Danmark (GLAD)

er et koncept baseret på træning til folk med slidgigt (artrose), fremfor operation.

Krav for deltagelse

Man behøver ikke at vide om man har slidgigt for at deltage på et GLAD hold.


Det væsentligste kriterie er at man har smerter relateret til enten knæ- eller hofteled.

Forløbet

består af dels en undervisningsgang/introduktion, og 6 ugers holdtræning a 2 gange træning i ugen og derefter 6 ugers egen træning hjemme.

Træningen bliver en vigtig og vedvarende del af dit liv fremover for at bevare det gode resultat.

DER KRÆVES EN SPECIFIK LÆGEHENVISNING TIL FORLØBET, OG DER ER EGENBETALING.

Der ydes tilskud fra  danmark
SYGEFORSIKRING

**TILMELD DIG VED AT RINGE 97 92 56 26
ELLER PÅ POST@NORDTHYKLINIK.DK**

Find mere information på www.nordthyklinik.dk