

Fysiotherapie
040 286 4831

GLA:D® kan knie- of heupoperatie uitstellen of voorkomen

Bij klachten door heup- of knieartrose denken veel patiënten direct aan een operatie. Toch is dit zeker niet de enige oplossing. In veel gevallen kan het GLA:D® programma een alternatieve behandelmethode zijn. GLA:D® staat voor Goed Leven met Artrose. De D staat voor Denemarken, omdat het programma gebaseerd is op onderzoek uit Denemarken.

GLA:D® is een wetenschappelijk bewezen effectief behandelprogramma voor mensen met artrose in de heup of knie. Het Anna Ziekenhuis biedt dit programma aan met de professionele begeleiding van gespecialiseerde fysiotherapeuten. Het doel is om de kwaliteit van je leven te verbeteren. Het programma helpt om een operatie voor een heup- of knieprothese uit te stellen of zelfs te voorkomen.

Na het volgen van het programma geven patiënten aan dat zij:

- minder pijn ervaren
- minder pijnstillers gebruiken
- gemakkelijker fysieke activiteiten kunnen uitvoeren
- een hogere kwaliteit van leven ervaren
- minder vaak hoeven af te melden van het werk

Oefenprogramma én voorlichting

Het bestaat uit voorlichting en een oefenprogramma gegeven door een gespecialiseerde fysiotherapeut. Daarnaast leer je tijdens de sessies

- wat artrose precies is en wat het doet in het lichaam
- wat het belang is van bewegen bij artrose
- hoe om te gaan met pijn en klachten

Het oefenprogramma richt zich op het versterken van de spieren rondom de heup of knie en het verbeteren van de beweeglijkheid van de gewrichten. Het oefenprogramma wordt op maat samengesteld door een fysiotherapeut en wordt afgestemd op jouw belastbaarheid en behoeften.

Voor wie is GLA:D® geschikt?

GLA:D® is een effectief trainingsprogramma voor mensen met artrose in de heup of knie. Het is een behandeling die voorafgaat aan behandeling door een orthopeed.

Advies en trainingssessies op maat

Na de intake krijg je twee keer per week persoonlijke begeleiding van fysiotherapeuten tijdens een groepssessie. Zij zijn gespecialiseerd in begeleiden van patiënten met artrose én geschoold in het GLA:D® trainingsprogramma. Tijdens de sessies helpen zij je bij de oefeningen en bespreken welke stappen je kunt zetten zodat je leefstijl positief gaat bijdragen aan het effect dat artrose heeft. Daarnaast krijg je ook oefeningen voor thuis. Het totale programma duurt 5 tot 7 weken.

Het volgen van het programma leidt meestal tot een belangrijke verbetering van de klachten. Onderzoek toont aan dat 74% van de deelnemers na het volgen van het programma een verbeterde kwaliteit van leven ervaart en minder pijnmedicatie gebruiken. Als je na het programma nog wel erge klachten ervaart, dan kunnen de fysiotherapeuten van het Anna met je meedenken. Zij hebben nauw contact met de orthopeden van het ziekenhuis en kunnen je adviseren over vervolgstappen. Soms kan een aantal extra sessies een oplossing zijn of een behandeltraject starten bij een orthopeed om te beoordelen of een operatie nodig is.

Praktische informatie

- 2 trainingssessies per week op dinsdag en vrijdag van 8.45 tot 9.45 uur
- Locatie: Anna Ziekenhuis in Geldrop, Afdeling fysiotherapie/TopSupport (route 25)
- 12 GLA:D®-sessies van een uur worden vergoed vanuit de basisverzekering
- Extra sessies zijn op eigen kosten of via een eventuele aanvullende verzekering

Aanmelden en doorverwijzing

Elke huisarts of orthopeed kan patiënten met artrose aan heup of knie doorverwijzen naar de gespecialiseerde fysiotherapeuten van het Anna. Een afspraak voor de intake voor het GLA:D®-programma kun je maken via de polikliniek fysiotherapie van het Anna Ziekenhuis. Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer 040 - 286 48 31 of per mail via fysiotherapie@st-anna.nl.

Heb je nog vragen?

Neem dan telefonisch contact op met de afdeling fysiotherapie van het Anna via 040 - 286 48 31.

Op de officiële website van GLA:D® Nederland, www.gladnederland.nl vind je nog meer informatie over het trainingsprogramma.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/fys022-glad-trainingprogramma-bij-artrose-in-heup-of-knie/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



FYS022
15-04-2025