

## GLA:D Rücken | Kurs 1

GLA:D ist ein standardisiertes Programm nach Best Practice-Richtlinien bei Rückenbeschwerden. Zur Linderung der Beschwerden hat sich eine Kombination aus Beratung, Instruktion und Übungen als effizientes Therapiekonzept erwiesen.

Ziel des GLA:D-Programms ist es, das Selbstmanagement von Rückenschmerzen zu verbessern, indem mehr Wissen vermittelt und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert wird.

### Bei welchen Beschwerden empfiehlt sich GLA:D

- Langandauernde oder wiederkehrende Rückenschmerzen
- Einschränkung der Lebensqualität durch Rückenbeschwerden
- Bedarf an Selbstmanagement Strategien

### Aufbau des GLA:D Kurs

- 3 Einzelsitzungen (Eintrittsuntersuchung, Tests und Einführung in das Übungsprogramm)
- 2 Gruppensitzungen (Theoretische Inputs und Beratung über Rückenbeschwerden)
- 12 Gruppensitzungen (Ausführung von Übungen auf dem individuell bestimmten Level)
  - 4 Wochen 2x/Woche in der Praxis
  - danach während 4 Wochen 1x/Woche in der Praxis und 1x/Woche zu Hause
- 1 Einzelsitzung (Austrittsuntersuchung und Abschlussbesprechung)

Nachsorge: Die Teilnehmenden erhalten beim Austritt und jeweils 3, 6 und 12 Monate nach Therapieende einen Fragebogen zum aktuellen Befinden per E-Mail zugesendet.

In den Gruppenkursen steht neben der aktiven Therapie der Austausch mit anderen Betroffenen im Zentrum.

### Zu beachten

- Damit die Kosten vom Leistungsträger übernommen werden, braucht es 1 Physiotherapie-Verordnung à 2 x 9 Sitzungen mit dem Vermerk GLA:D
- Es werden vier Einzelsitzungen und 14 Gruppensitzungen verrechnet
- Die Kosten können auch von den Teilnehmenden übernommen werden
- Die drei Einzelsitzungen werden vor Kursbeginn individuell terminiert

### Kursdaten

- Anmeldeschluss: Freitag, 26. Januar 2024
- Beginn der Gruppenkurse: Donnerstag, 8. Februar 2024
- Ende der Gruppenkurse: Donnerstag, 4. April 2024
- Anmeldung: info@physio5.ch oder 031 305 05 05

Die Therapie-Sitzungen finden jeweils montags und donnerstags von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr bei physio5 im Fischermätteli statt.

Detaillierte Informationen finden Sie unter [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch). Gerne dürfen Sie sich auch direkt an uns wenden.