

GLA:D Rücken

Was ist das GLA:D® SCHWEIZ RÜCKEN Programm?

Das Programm ist eine Behandlungsoption für Patientinnen und Patienten mit chronischen oder rezidivierenden Kreuzschmerzen, welche den Alltag beeinträchtigen. Ziel ist es, nach dem Kurs die Rückenschmerzen eigenständig managen zu können und im Alltag trotz Rückenproblemen gut zu funktionsieren.

Wie läuft GLA:D ab?

Die Patientinnen und Patienten durchlaufen folgendes Programm:

- **3 Einzelsitzungen** mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm
- **2 Gruppensitzungen** mit Beratung und Instruktion
- **12 Gruppensitzungen** mit neuromuskulärem Übungsprogramm
- **1 Einzelsitzung** mit Austrittsuntersuchung, inkl. Bericht an den zuweisenden Arzt / an die zuweisende Ärztin

Kursdaten 2024

Kurs 1:

27. Februar bis 16. April

Dienstag: 08:30 bis 09:30

Freitag: 08:30 bis 09:30

Kurs 2:

28. Mai bis 12. Juli

Dienstag: 08:30 bis 09:30

Freitag: 08:30 bis 09:30

Kurs 3:

10. September bis 25. Oktober

Dienstag: 08:30 bis 09:30

Freitag: 08:30 bis 09:30

Termine Einzelsitzungen werden individuell vereinbart.

Kosten

Das Programm wird bei ärztlicher Verordnung von der Krankenkasse bezahlt.

Kursleitung

Dipl. Physiotherapeuten/innen mit der Zertifizierung GLA:D® Rücken

Anmeldung

Telefonisch: 044 854 64 66 oder direkt beim Sekretariat