

GLA:D®

Et tilbud til dig med artrose (slid) i knæ
og/eller hofte i Jammerbugt Kommune



Hvad er GLA:D®?

GLA:D® genoptræning er et tilbud til dig med artrose (slid) i knæ og/eller hofte.

GLA:D® står for "Godt Liv med Artrose i Danmark".

Indhold

Træning

Samtale med fysioterapeut.

Her planlægges træningsforløbet, som tilpasses den enkelte ud fra funktionsniveau og mål.

Forløbet er på 8 uger med holdtræning 2 gange ugentlig.

Undervisning

Der er to undervisningssessioner a 1½ times varighed.

Undervisningen foregår i relation til den fysiske træning og vil bl.a. indeholde emner som:

- Hvad er artrose?
- Symptomer på artrose
- Risikofaktorer for at udvikle artrose
- Hvordan lever man med artrose
- Fysisk aktivitet
- Hjælp til selvhjælp

Kostvejleder

Ved overvægt er der mulighed for at få et individuelt forløb med en kostvejleder.

Hvem kan deltage?

Tilbuddet henvender sig til dig, der har symptomer på artrose eller har artrose.

Der kræves en henvisning fra egen læge eller sygehus.

Hvor foregår træningen?

Træningscenter Pandrup

Bredgade 101

9490 Pandrup

Sundhedshuset

Sygehusvej 6

9490 Brovst

Yderligere information

Pandrup

Anette

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 11 95

Lisa

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 15 66

Brovst

Louise

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 15 50

Sundhed og Bevægelse

Sygehusvej 6

9460 Brovst



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Opdateret juni 2025

Sikker mail til kommunen (e-mails med personfølsomme oplysninger) sendes via din digitale postkasse på borger.dk/post