

# 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 gut zu funktionieren.

## Wie läuft GLA:D® ab?

Die Patientinnen und Patienten durchlaufen folgendes Programm:

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

## Kursdaten 2024

Kurs 1: bereits durchgeführt

Kurs 2: 28. Mai - 12. Juli 2024

Kurs 3: 10. September - 25. Oktober 2024

## Zeit

Dienstag und Freitag von 08:30 bis 09:30 h

## Kosten

Das Programm wird bei ärztlicher Verordnung von der Krankenkasse bezahlt

## Kursleitung

Dipl. Physiotherapeut:innen mit der Zertifizierung GLA:D® Rücken

## Anmeldung

Sekretariat Physio Plus

info@physioplus-dielsdorf.ch oder Telefon 044 854 64 66

