

GLA:D ON HARJOITTELUUN JA OHJAUKSEEN PERUSTUVA OHJELMA
HENKILÖILLE, JOILLA ON POLVEN TAI LONKAN ARTROOSI.

GLA:D[®] Suomi



Katso lisätietoja skannaamalla QR-koodi
tai osoitteesta www.glad suomi.fi

2-3 ohjaustapaamista

Vähintään kaksi ohjaustapaamista, joissa
saat tietoa:

- siitä, mitä on artroosi, sen riskitekijöistä ja oireista
- artroosin hoidosta
- miksi, ja miten harjoittelu auttaa
- keinoja kivun hallintaan ja päivittäisten toimien helpottamiseksi

12 harjoittelukertaa

60 minuutin liikeharjoittelua sisältävät
fysioterapeutin ohjaamat
ryhmätapaamiset. Tapaamisissa:

- opit liikkeen ja asennon hallintaa
- kasvatat lihasvoimaa toiminnallisten harjoitteiden kautta
- opit soveltamaan harjoitteita päivittäisissä toimissa

Ohjelmassa opitut taidot ovat
sovellettavissa arkipäivän toimintoihin ja työ-
elämään. Harjoittelu parantaa lihasvoimaa ja lisää itsevarmuutta
liikkumiseen. Osallistujat oppivat keinoja aktiivisena pysymiseen, oireiden
pahenemisen ehkäisemiseen ja kivun lievittämiseen.

Keskeinen osa GLA:D:ia on tiedonkeruu ohjelman aikana. Ohjelmassa seurataan
osallistujien edistymistä alku-tilanteesta kolmen kuukauden, 1, 3 ja 10 vuoden seurantaan.
Kerätty tieto muodostaa GLA:D Suomi -rekisterin, joka tukee artroosin tutkimusta ja
auttaa kehittämään artroosin hoidon laatua.