



AMBULANTE REHA  
TRIEMLI ZÜRICH

Rehabilitation. Kliniken Valens.

In Kooperation mit



Stadtspital Zürich

**Ärztliche Leitung:**

Rheumatologie Stadtspital Zürich  
Birmensdorferstrasse 497  
8063 Zürich  
T +41 44 416 36 50  
rheumatologie@stadtspital.ch  
www.stadt-zuerich.ch/rheumatologie

**Trainingsort und therapeutische Leitung:**

Ambulante Reha Triemli Zürich  
Birmensdorferstrasse 497  
8063 Zürich  
T +41 44 416 23 60  
ambulantereha.triemli@kliniken-valens.ch  
www.reha-triemli.ch

 **KLINIKEN VALENS**  
Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.



In Kooperation mit  
 **Stadtspital Zürich**

**GLA:D Schweiz Rückenprogramm**  
für Personen mit anhaltenden  
Rückenbeschwerden



# Informationen zum GLA:D Schweiz Rückenprogramm

In der Ambulanten Reha Triemli Zürich und  
am Stadtspital Zürich, Triemli

## Schmerzen – Inaktivität – wiederkehren- de Schmerzen: Durchbrechen Sie den Teufelskreis

Personen mit anhaltenden Rückenschmerzen haben häufig Angst vor mehr Schmerzen durch Bewegung und neigen deshalb dazu, den Rücken zu schonen. Internationale Richtlinien empfehlen zur Behandlung von anhaltenden oder wiederkehrenden Rückenschmerzen Patientenschulungen auf Basis von Beratung und aktiven Übungen zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit. Mit dem GLA:D Rückenprogramm wird genau dies angeboten.

## Was heisst GLA:D?

GLA:D ist ein in Dänemark entwickeltes Trainingsprogramm zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Arthrose (englisch: osteoarthritis) im Knie oder in der Hüfte. GLA:D ist ein geschützter Markenname und steht für «Good Life with OsteoArthritis in Denmark».

## Wie ist das GLA:D-Rückenprogramm auf- gebaut?

Das GLA:D-Rückenprogramm setzt sich aus insgesamt 4 Einzelbehandlungen und 14 Gruppentherapien zusammen. Die ersten 3 Einzelbehandlungen beinhalten eine spezifische Untersuchung nach standardi-

sierter Vorgabe und das Erlernen der Übungen. Die Gruppentherapien bestehen aus interaktiven Vorträgen zum Thema Rückenschmerz und 12 aktiven Übungseinheiten. Am Ende des Programms werden in einer Einzelbehandlung nochmals Testungen durchgeführt, um den Erfolg der Therapie zu messen. Das GLA:D Rückenprogramm wird von dafür zertifizierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten durchgeführt.

## Wer übernimmt die Kosten?

Die Wirksamkeit des GLA:D Rückenprogramms ist wissenschaftlich belegt und wird von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen (abzüglich Selbstbehalt). Nach Beendigung des Programms wird empfohlen, die Übungen zu Hause weiterzuführen.

## Wie kann ich mich für das GLA:D Rücken- programm der Ambulanten Reha Triemli Zürich anmelden?

Die Anmeldung erfolgt über Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder über Ihre Rheumatologin/Ihren Rheumatologen. Sprechen Sie sie/ihn auf das GLA:D Rückenprogramm an.

