



douleurs au dos ?
découvrez le programme GLA:D®



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Qu'est-ce que le programme GLA:D® Suisse dos ?

Le programme GLA:D® Suisse dos, introduit en Suisse en 2021, est basé sur les recommandations internationales pour la prise en charge des douleurs lombaires persistantes ou récidivantes.

Il combine éducation thérapeutique, conseils personnalisés et exercices spécifiques afin d'aider les patients à mieux gérer leurs douleurs et à retrouver une meilleure qualité de vie.

Programme

- 3 séances individuelles consacrées au bilan initial, aux tests et à l'introduction des exercices
- 2 séances d'éducation thérapeutique en groupe
- 12 séances d'exercices actifs en groupe
- 1 séance individuelle finale pour l'évaluation des progrès et un bilan

Les bénéfices du programme GLA:D® Suisse dos

- Douleurs : –25 %
- Médicaments antalgiques : –26 %
- Capacité fonctionnelle : +17 %
- Peur de l'activité physique : –16 %
- Jours d'absence au travail : –32 %
- Objectifs personnels atteints : 85 %

Période : **octobre 2026 à janvier 2027**

Lieu : **Hôpital de la Providence, Neuchâtel**

Inscription obligatoire par e-mail à secretariat.physio@providence.ch ou par téléphone au **+41 32 720 34 99**.