

programme GLA:D
suisse arthrose



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

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

Lancé en 2013, l'abréviation GLA:D® est un acronyme provenant de l'anglais signifiant « bien vivre avec l'arthrose au Danemark ». Le programme se compose de trois volets : « Education thérapeutique », « Exercices », « Contrôle de qualité par des relevés de données ».

Au terme du programme, les patient.e.s disposent des compétences nécessaires pour gérer leur arthrose du genou ou de la hanche de manière autonome.

Programme

- 3 séances individuelles consacrées au bilan initial, à des tests et à une introduction au programme d'activité physique.
- 2 séances de conseils et d'éducation thérapeutique en groupe.
- 12 séances d'exercice neuromusculaire en groupe.
- 1 dernière séance individuelle pour un bilan final et un bref rapport pour votre médecin prescripteur.

Le programme GLA:D permet aux patients d'améliorer nettement leur qualité de vie

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| • Douleurs : – 25% | • Force musculaire : + 15% |
| • Souplesse : + 15% | • Mobilité générale : + 15% |
| • Capacité de marche : + 10% | • Médication antidouleur : – 18% |

Période : **mi-janvier à début avril 2026**

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

Inscription obligatoire par e-mail à : **secretariat.physio@providence.ch**