



INSPIRATIEBROCHURE

GLA:D BIJ ARTROSE IN NUENEN

Bespreek een passende aanpak voor knie- of heupartrose.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Bespreek een passende aanpak voor knie- of heupartrose.



GLA

01

GLA

Van Kemenade biedt het officiële GLA:D-programma aan, met een intake, metingen, uitleg, groepssessies en oefeningen voor thuis.

02

WANNEER EEN ARTROSE-SPECIFIEKE AANPAK TOCH NOG ZINVOL KAN ZIJN

Veel mensen zeggen dat fysiotherapie "niet heeft geholpen", maar daarmee is nog niet altijd duidelijk wat u precies heeft gehad en waarom het onvoldoende werkte.

03

WAAROM EERDERE FYSIOTHERAPIE SOMS ONVOLDOENDE EFFECT GAF

Er zijn meerdere redenen waarom een eerder traject tegenviel. Dat hoeft niet te betekenen dat oefenen in het algemeen niet werkt.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

GLA

WANNEER

WAAROM EERDERE FYSIOTHERAPIE

DE AANPAK WAS TE ALGEMEEN

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

Bespreek een passende aanpak voor knie- of heupartrose.



DE AANPAK IN BEELD

“

DE AANPAK WAS TE ALGEMEEN

01

DE AANPAK WAS TE ALGEMEEN

Bij artrose is een algemene knie- of heupbehandeling niet altijd genoeg.

02

DE OPBOUW GING TE SNEL OF JUIST TE VOORZICHTIG

Te snel opbouwen kan de klachten tijdelijk verergeren. Te voorzichtig blijven kan ervoor zorgen dat kracht en belastbaarheid nauwelijks verbeteren.

03

ER WAS TE WEINIG TIJD OF STRUCTUUR

Een paar behandelingen zijn vaak niet genoeg om patroon, conditie en vertrouwen in bewegen echt te veranderen.

04

DE KLACHT KWAM NIET ALLEEN DOOR ARTROSE

Soms spelen ook andere factoren mee, zoals pijn aan de zijkant van de heup, ruginvloed, conditieverlies, onzeker lopen of een duidelijke bewegingsangst.

05

HOE VERSCHILT GLA

GLA:D is een gestructureerd programma dat uitleg over artrose met oefentherapie combineert. Ook reguliere fysiotherapie kan actief en goed opgebouwd zijn.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ GLA
- ✓ Wanneer een artrose-specifieke aanpak toch nog zinvol kan zijn
- ✓ Waarom eerdere fysiotherapie soms onvoldoende effect gaf

BEKIJK DE WEBSITE

www.fysiovankemenade.nl

Bespreek een passende aanpak voor knie- of heupartrose.