



# GLAID

**Træning for dig med slidgigt og smerter i knæ eller hofte**

**Horsens Kommune**



## ***Har du slidgigt i hofte og/eller knæ? Begrænser smerterne dig i din dagligdag?***

Deltag i GLAiD-træning på Vital Horsens og få hjælp til at håndtere knæ- og/eller hoftesmerter, samt træne hensigtsmæssigt.

### **Hvad er GLAiD?**

GLAiD – Godt Liv med Artrose i Danmark, er et forløb, der er baseret på et veldokumenteret uddannelses- og træningsforløb udviklet fra Syddansk Universitet.

### **Hvad indeholder et forløb?**

Forløbet varetages af fysioterapeuter.

I forløbet vil du:

- blive undervist om slidgigt, hvordan den kan behandles og hvordan du kan håndtere smerte under fysisk aktivitet.
- deltage i et 6 ugers træningsforløb med træning 2 gange ugentligt.

Selvtræning vurderes via samtale med fysioterapeut.

## Hvem kan deltage?

For at deltage skal du:

- have ledgener fra hofte eller knæ som skyldes slidgigt
- være motiveret for at gøre en indsats
- være bosiddende i Horsens kommune

## Hvem er tilbuddet ikke henvendt til?

Du kan ikke deltage, hvis:

- du i det slidgigttramte led har fået indsat en hel eller delvis ny hofte/knæ.
- der er anden årsag til dine gener (eks. En tumor eller følger efter hoftebrud).
- du har andre symptomer, der er mere udtalte end slidgigtsgenerne i hofte/knæ (eks. fibromyalgi).

## Det er gratis at deltage

### Hvor foregår træningen?

Træningen foregår på Vital Horsens,  
Langmarksvej 85, 8700 Horsens

### Tilmeld dig på:

Telefon: **76 29 38 03**

Telefontid: mandag, onsdag og fredag  
8.30-9.30

Læs mere på:

Horsens Kommunes  
hjemmeside:  
[horsens.dk](http://horsens.dk)

## **Bemærk:**

- Du kan maksimum have to udeblivelser fra kurset eller træning.
- Da GLAiD er et pilotprojekt, er der kun et begrænset antal pladser.
- Der er ikke en tolk tilknyttet. Det er derfor en forudsætning for at deltage, at du kan tale og forstå dansk.