

## Auskunft

Bei Fragen zum Programm stehen folgende Fachleute zur Verfügung:



### Deutschschweiz

Prof. Dr. Omega E. Huber  
Dipl. Physiotherapeutin  
ZHAW Gesundheit  
Winterthur

omega-e.huber@zhaw.ch  
www.gladschweiz.ch

### Französische Schweiz

Roger Hilfiker  
Dipl. Physiotherapeut  
HES-SO Valais  
Haute Ecole de Santé  
Sion

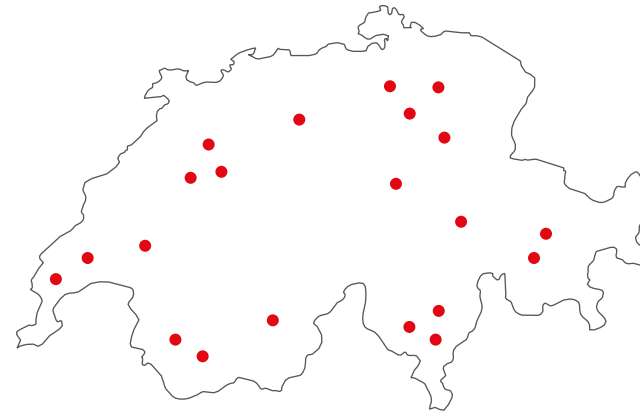
roger.hilfiker@hevs.ch  
www.gladsuisse.ch

### Italienische Schweiz

Luca Scascighini  
Dipl. Physiotherapeut  
SUPSI  
Manno

luca.scascighini@supsi.ch  
www.gladsvizzera.ch

## Wo wird GLA:D® angeboten? Hier finden Sie die passende Physiotherapie-Praxis



Auf der Website [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch) finden Patientinnen und Patienten sowie überweisende Ärztinnen und Ärzte GLA:D® zertifizierte Physiotherapie-Praxen und weiterführende Informationen zum Programm.



## GLA:D® Schweiz Programm Mit Arthrose gut leben

Arthrose ist eine der häufigsten Erkrankungen in der Schweiz und weltweit. Als Behandlung empfehlen internationale Richtlinien von entsprechenden Fachgesellschaften (EULAR und OARSI) für Knie- und Hüftarthrose eine Kombination aus Beratung und Instruktion, Übungen und – falls nötig – Gewichtskontrolle\*.

\* Referenzen:  
Fernandes L et al.: EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2013 Jul;72(7):1125-35. doi: 10.1136/annrheumdis-2012-202745. Epub 2013 Apr 17.  
McAlindon TE et al.: OARSI guidelines for the non-surgical management of knee osteoarthritis. Osteoarthritis Cartilage. 2014 Mar;22(3):363-88. doi: 10.1016/j.joca.2014.01.003. Epub 2014 Jan 24.

\*\*Referenz:  
Skou and Roos: Good Life with osteoarthritis in Denmark (GLA:DTM): evidence-based education and supervised neuromuscular exercise delivered by certified physiotherapists nationwide. BMC Musculoskeletal Disorders. 2017 18:72

# GLA:D® Schweiz Programm

## Was Sie über GLA:D® wissen sollten

Die Abkürzung GLA:D® steht für Good Life with osteoArthritis in Denmark. Das Programm, das aus den drei Bereichen «Beratung und Instruktion», «Übungen» und «Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung» besteht, wurde 2013 in Dänemark eingeführt.

Ziel von GLA:D® ist, internationale Best Practice Richtlinien qualitätskontrolliert in der Praxis umzusetzen (www.glaidd.dk) und Menschen mit Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

GLA:D® wurde in den letzten Jahren ebenfalls in Australien, Kanada und China erfolgreich eingeführt. Seit Mai 2019 gibt es GLA:D® nun auch in der Schweiz. Die Einführung vorangetrieben hat eine Interessengruppe bestehend aus Vertretenden der Lehre und Forschung an den Fachhochschulen (HES-SO, SUPSI und ZHAW), der Praxis (Schweizerischer Verband für Orthopädische Manipulative Physiotherapie) sowie der Patientinnen und Patienten (Rheumaliga Schweiz).

Im GLA:D® Schweiz Programm werden eine einheitliche Untersuchung und ein standardisiertes, evidenzbasiertes und praxiserprobtes Beratungs-, Instruktions- und Übungsprogramm mit individuellen Dosierungs- und Steigerungsmöglichkeiten eingesetzt.

Nachdem die Patientinnen und Patienten das Programm absolviert haben, verfügen sie über ausreichende Kompetenzen, um ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Dies bestätigen auch die Langzeitresultate aus Dänemark nach 12 Monaten\*\*.

Schmerz, Gehfähigkeit und Lebensqualität waren nach 3 und 12 Monaten signifikant besser und verzeichneten keinen Abfall nach 12 Monaten wie bei anderen Behandlungsmethoden.

# Datenerhebung und Qualitätskontrolle

## Fachleute begleiten Sie und wollen wissen, wie es Ihnen mit GLA:D® geht

Das GLA:D® Schweiz Programm ist ein Gesamtkonzept und wird von eigens dafür geschulten und zertifizierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten angeboten und durchgeführt.

Neben der Eintritts- und Austritts-Untersuchung finden bei den Patientinnen und Patienten nach 8 bis 12 Wochen und nach 12 Monaten Nachbefragungen mittels Fragebogen statt.

Alle erhobenen Daten werden zudem in anonymisierter Form an das GLA:D® Schweiz Register geschickt und es wird jährlich ein Bericht erstellt.

Die Datenerhebung ist von den zuständigen Ethikkommissionen schweizweit genehmigt worden.



# Verordnung

## Als PatientIn durchlaufen Sie das Programm 3–2–12–1

**Physiotherapeutische Behandlung (durch Arzt/Ärztin auszufüllen):**

Verordnung:  erste  zweite  dritte  vierte  Langzeitbehandlung

**Ziel der Behandlung:**

- Analgesie/Entzündungshemmung
- Verbesserung der Gelenkfunktion
- Verbesserung der Muskelfunktion
- Propriozeption/Koordination
- Verbesserung der cardio-pulm. Funktion
- Entstauung
- Anderes:

**Physiotherapeutische Massnahmen:**  
(durch Arzt/Ärztin auszufüllen, wenn er/sie es wünscht)

**2 Serien à 9x GLA:D**

pro Tag 2 Behandlungen  Arztkontrolle nach  Behandlungen

Spezialles  Funktioneller Verband (Tape)  Instruktion  Heimübungsprogramm

3



**3 Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktische Einführung ins Übungsprogramm**

Hier wird eine Standortbestimmung zu Ihrer aktuellen Situation durchgeführt und Sie werden ins Übungsprogramm eingeführt.

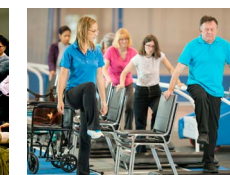
2



**2 Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion**

Hier erklären Ihnen Physiotherapeut/Innen, wie das GLA:D® Programm abläuft und wie Sie möglichst langen Nutzen daraus ziehen.

12



**12 Gruppensitzungen mit neuromuskulärem Übungsprogramm**

Hier lernen Sie Ihre Bewegungen und Haltung zu kontrollieren, trainieren Ihre Muskelkraft und lernen funktionale Übungen in den Alltag zu integrieren.

1



**Eine letzte Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung, inklusive Kurzbericht an den zuweisenden Arzt/die zuweisende Ärztin**

Hier überprüft Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut den Erfolg Ihres Programms.