

# GLA:D<sup>®</sup> Schweiz Arthrose Jahresbericht 2019





## Editorial

Sie haben den ersten Jahresbericht zu GLA:D® Schweiz Arthrose vor sich. Herzlichen Dank für Ihr Interesse.

Etwa die Hälfte der über 60-Jährigen leidet an einer Knie- oder Hüftarthrose. Als erste Behandlungswahl empfehlen internationale Leitlinien alle unisono eine spezifische Patientenschulung, kombiniert mit einer Übungstherapie und – falls nötig – einer Gewichtsreduktion. Optionale ergänzende Behandlungen sind die medikamentöse Therapie, passive therapeutische Interventionen und die Versorgung mit Hilfsmitteln. Eine chirurgische Intervention gilt als letzte Option der Arthrosebehandlung und sollte nur erfolgen, wenn alles andere nicht ausreichend wirksam ist.

GLA:D® ist ein strukturiertes Übungs- und Schulungsprogramm das diese Leitlinien-Empfehlungen «Übungen und Patientenschulung als erste Wahl» in ein kompaktes und attraktives Programm, übersetzt.

GLA:D® kommt ursprünglich aus Dänemark, wo es 2013 eingeführt wurde. Aufgrund des grossen Erfolgs wurde das Programm in Australien, Kanada, China eingeführt und im Mai 2019 auch in der Schweiz.

Der Jahresbericht 2019 vermittelt einen Überblick über den Beginn von GLA:D® Arthrose in der Schweiz und präsentiert erste Resultate aus unserem elektronischen Register. Eingeschlossen sind sowohl Fragebogendaten von Patienten und Patientinnen als auch objektive Daten von den Physiotherapeutinnen und -therapeuten bis 31. Dezember 2019. Die Statistik ist ausschliesslich beschreibend und muss mit Vorsicht interpretiert werden.

Unsere Ziele für 2020 sind die weitere Verankerung von GLA:D® Arthrose in der Schweiz mit spezifischen Marketingmassnahmen, die Weiterentwicklung des Registers sowie die Optimierung des Angebots für die Nachhaltigkeit nach Abschluss des Programms. Dabei helfen auch die Drittmittel der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, die wir im Rahmen des Calls «Prävention in der Gesundheitsversorgung» erhalten haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Jahresberichts 2019!

Im Namen der IG GLA:D® Schweiz:

Prof. Dr. Karin Niedermann  
Head of Research

Prof. Dr. Omega E. Huber  
Project Manager

## Inhalt

<b>Was ist GLA:D®?</b>	<b>5</b>
Schulungskurs für Physiotherapeutinnen und -therapeuten	5
GLA:D® Programm	5
Systematische Datenerhebung	5
<b>Hier wird GLA:D® angeboten</b>	<b>6</b>
<b>Die Teilnehmenden</b>	<b>7</b>
Anzahl Patienten/Patientinnen und deren Verteilung in der Schweiz	7
Alter, Geschlecht und Body Mass Index	7
Knie und Hüfte	7
Patienten- /Patientinnen Charakteristika vor Beginn des Programms	7
<b>Die Resultate</b>	<b>8</b>
Schlüsselresultate	8
Resultate nach Abschluss des Programms	9
Bericht an den Zuweiser / die Zuweiserin	10
<b>Über GLA:D®</b>	<b>11</b>
Interessensgemeinschaft GLA:D®	11
GLA:D® International	11
Drittmittelunterstützung	11

# Was ist GLA:D® ?

GLA:D® steht für «Good Life with osteoArthritis in Denmark» und ist eine Non-Profit-Initiative der Universität von Süd-Dänemark. GLA:D® wurde 2013 in Dänemark eingeführt mit dem Ziel, internationale Best Practice Richtlinien zur Behandlung von Hüft- und Kniearthrose in der Praxis umzusetzen. GLA:D® leistet einen Beitrag, um die Versorgung von Menschen mit Knie- und Hüftarthrose zu verbessern mit Übungen und Schulung, so wie es die internationalen Behandlungsrichtlinien empfehlen.

Das qualitätskontrollierte Programm (deshalb das ® im Namen) besteht aus 3 Teilen:

### Schulungskurs für Physiotherapeutinnen und -therapeuten

In einem zweitägigen Schulungskurs erhalten die Absolvierenden Grundlagen und Unterlagen, damit sie nachher das GLA:D® Programm in ihrer Praxis implementieren können.

### Der Kurs beinhaltet:

- Aktuelle Evidenz zu Arthrose und ihr Management
- Einführung in Struktur und Ablauf von GLA:D®
- Instruktionen zum Register und zur Datenerhebung
- Informationen zum digitalen Implementierungsmaterial im Loginbereich der Webseite

Alle erfolgreichen Absolvierenden (Präsenz und bestandener Multiple Choice Test) erhalten ein Zertifikat (3 Jahre gültig) und werden auf unserer GLA:D® Schweiz Webseite namentlich aufgeführt.

### GLA:D® Programm

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.

3

Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm

2

Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion

12

Gruppensitzungen mit neuromuskulärem Übungsprogramm

1

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

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.

### Systematische Datenerhebung

Neben der Eintritts- und Austrittsuntersuchung 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.

# Hier wird GLA:D® angeboten

Im April fand der erste Schulungskurs in der Schweiz statt. Er wurde vom Team GLA:D® Denmark gegeben. Es wurden 12 Trainer/innen ausgebildet, die Schulungskurse anbieten dürfen, sowie die ersten 12 Physiotherapeuten und -therapeutinnen, die das GLA:D® Programm in ihren Praxen anbieten. Die Schulungskurse und damit auch das GLA:D® Programm wurden in der deutschen Schweiz ab Mai 2019, in der französischen und italienischen Schweiz ab Herbst 2019 angeboten.

Total wurden in diesem Jahr 127 Physiotherapeuten und -therapeutinnen ausgebildet.

Das GLA:D® Programm kann in 19 Kantonen und an 94 Standorten angeboten werden:

Kanton	Standorte	Anzahl PTs
AG	7	11
AI	2	2
AR	1	1
BE	4	5
BL	3	3
BS	3	5
FR	1	1
GE	4	7
GL	3	3
GR	2	2
NW	1	2
SG	5	8
SH	1	2
SO	5	6
TG	4	7
TI	21	31
VD	7	8
VS	8	9
ZH	13	20

# Die Teilnehmenden

## Anzahl Patienten/Patientinnen und deren Verteilung in der Schweiz

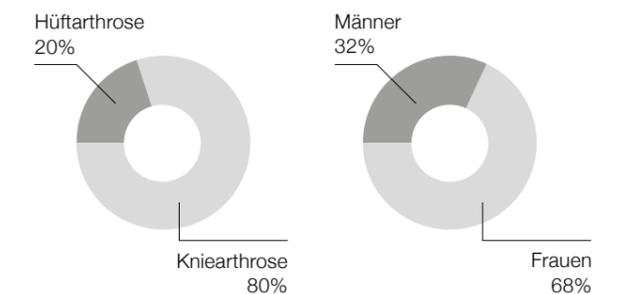
Bis Ende Dezember 2019 haben 337 Patienten und Patientinnen am Programm teilgenommen, 91 Prozent aus der deutschsprachigen, 2 Prozent aus der französischsprachigen und 7 Prozent aus der italienischsprachigen Schweiz. Das Programm wurde in der französischsprachigen und italienischsprachigen Schweiz erst ab Herbst angeboten. Die Resultate werden in diesem Bericht aufgrund des niedrigen Volumens pro Landessprache nicht separat dargestellt.

## Knie und Hüfte

- Von den Patienten und Patientinnen nahmen 80% (270) wegen Knieproblemen und 20% (67) wegen Hüftproblemen teil.
- 51% der Patientinnen und Patienten hatten keine bisherige Operation am meistbetroffenen Gelenk.
- 97% der Patientinnen und Patienten hatten keine Operation geplant.
- 84% der Patientinnen und Patienten hatten ein aktuelles Röntgenbild und davon 81% mit dem Befund Arthrose.

## Alter, Geschlecht und Body Mass Index

Von den 337 Patienten und Patientinnen waren 68 Prozent Frauen (davon 81 Prozent mit Knie- und 19 Prozent mit Hüftproblemen) und 32 Prozent waren Männer (davon 79 Prozent mit Knie- und 21 Prozent mit Hüftproblemen). Kniepatienten und -patientinnen hatten einen durchschnittlichen Body Mass Index (BMI) von 27, Hüftpatienten und -patientinnen hatten einen durchschnittlichen BMI von 25.9.



## Patienten-/Patientinnen Charakteristika vor Beginn des Programms

	Total Patient/innen (n=337)	Kniearthrose (n=270)	Hüftarthrose (n=67)
<b>Alter (DS (SpW))</b>	65.3 (37-88) Jahre	65.2 (41-88) Jahre	65.4 (37-85) Jahre
<b>Geschlecht (%)</b>			
Frauen	228, 67.7%	184, 68.1%	44, 65.7%
Männer	109, 32.3%	86, 31.9%	23, 34.3%
<b>BMI (DS/SpW)</b>	-	27.3 (17.6-44.6)	25.9 (18.7-34.3)
<b>Arbeitsfähigkeit n (%)</b>			
Nein	186 (59%)	150 (60%)	36 (55%)
Ja	129 (41%)	101 (40%)	28 (45%)
<b>Wohnsituation n (%)</b>			
alleinlebend	91 (28%)	77 (30%)	14 (22%)
mit anderen Personen zusammenlebend	234 (72%)	184 (70%)	50 (78%)
<b>Bildungsabschluss n (%)</b>			
≤Pflichtschule	34 (10%)	31 (12%)	3 (5%)
Lehre oder ganztägige Berufsschule	132 (41%)	106 (40%)	26 (41%)
≥ Gymnasium	160 (49%)	125 (48%)	35 (55%)

n = Anzahl; DS = Durchschnitt; SpW = Spannweite; BMI = Body Mass Index

# Die Resultate

Die Resultate sind das Ergebnis der Veränderung zwischen den erhobenen Daten vor Beginn des Programms und nach Abschluss des Programms (ca. 8–12 Wochen nach Beginn). Per 31. Dezember 2019 hatten wir nach Abschluss des Programms die Daten von 167 Patientinnen und Patienten (133 mit Kniearthrose (80%) und 34 mit Hüftarthrose (20%).

## Schlüsselergebnisse

- Schmerzreduktion (NRS) um 35% (Kniearthrose) und 22% (Hüftarthrose)
- Verbesserung der selbstbeurteilten Funktion (KOOS/HOOS Gesamtscore) um 25% (Kniearthrose) und 13% (Hüftarthrose)
- Verbesserung der getesteten Funktion (Chair Stand) um 23% (Kniearthrose) und 18% (Hüftarthrose)
- Verbesserung der getesteten Gehfähigkeit (40 Meter Paced Walk Test) um 13% (Kniearthrose) und 11% (Hüftarthrose)

## Resultate nach Abschluss des Programms

		Kniearthrose (n=133)			Hüftarthrose (n=34)		
		Zu Beginn DS	Nach Abschluss* DS	Veränderung (%)	Vor Beginn DS, SD	Nach Abschluss* DS, SD	Veränderung (%)
<b>Schmerz</b>							
NRS (DS)		5.10	3.29	-35%	4.58	3.55	-22%
<b>KOOS/HOOS</b>							
Gesamtscore		25.19	31.55	+25%	27.41	31.10	+13%
Subskalen	Schmerz	8.03	10.16	+27%	9.00	10.23	+14%
	ADL	10.19	12.15	+19%	10.39	11.81	+14%
	QOL	6.98	9.21	+32%	8.02	9.06	+13%
<b>Chair Stand Test</b>							
n in 30 Sekunden		13.5	16.6	+23%	14.7	17.4	+18%
<b>40 Meter Paced Walk Test</b>							
Dauer in Sekunden		26.4	23.4	+13%	25.8	23.0	+11%

\* 8–12 Wochen nach Beginn

n = Anzahl; DS = Durchschnitt; SpW = Spannweite; BMI = Body Mass Index

NRS = Numerische Rating Skala (von 0–10, 0 = keine Schmerzen, 10 = sehr starke Schmerzen).

KOOS/HOOS Fragebogen = Knee/Hip Injury and Osteoarthritis Outcome Score

Mit Skala von 0 = völlig eingeschränkte Funktion bis 48 = best mögliche Funktion; jede Subskala von 0 (Minimum) –16 (Maximum)

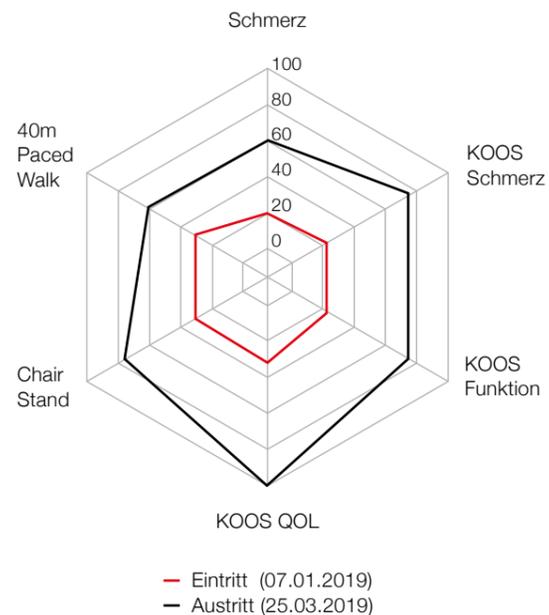
ADL/ATL = Activities of Daily Living (Aktivitäten des Täglichen Lebens)

## Fazit

Basierend auf den ersten 3-Monats-Auswertungen kann die Aussage gemacht werden, dass sich sowohl bei Knie- als auch Hüftarthrose Patientinnen und Patienten Schmerz und selbstbeurteilte als auch getestete Funktionsfähigkeit deutlich verbessern. Diese Ergebnisse sind in der gleichen Art wie diejenigen in Dänemark mit bereits gegen 50'000 Teilnehmenden.

### Bericht an den Zuweiser/die Zuweiserin

Nach Abschluss der Behandlung kann ein Bericht erstellt werden mit subjektiv und objektiv erhobenen Resultaten.



### Fiktives Beispiel / Erläuterungen:

KOOS = Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score mit Subscores Schmerz, Funktion und Lebensqualität (QOL); Schmerz (NRS), Chair Stand = 30 Sekunden Chair Stand Test, 40m Paced Walk = 40m Paced Walk Test

Damit die verschiedenen Messinstrumente mit ihren verschiedenen Skalen in einer Spidergrafik dargestellt werden können, werden für alle Scores Minimum und Maximum festgelegt. Die effektiven Werte werden dann auf eine Skala von 0–100 umgerechnet. Wo nötig, werden die Scores gedreht, so dass eine Vergrößerung immer einer Verbesserung entspricht.

# Über GLA:D®

### Interessengemeinschaft GLAD® Schweiz

Die Interessengemeinschaft wurde am 14. November 2018 ins Leben gerufen und besteht aus nachfolgenden Organisationen:

### ZHAW, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Institut für Physiotherapie:

- Prof. Dr. Omega E. Huber, Project Manager
- Prof. Dr. Karin Niedermann, Head of Research
- Teresa Bossard, Project Assistant
- André Meichtry, Project Statistician

### HES-SO Valais-Wallis, Haute Ecole de Santé :

- Prof. PD. Dr. Lara Allet, Verantwortliche französischsprachige Schweiz
- Roger Hilfiker, Verantwortlicher französischsprachige Schweiz

### SUPSI, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana:

Luca Scascighini, Verantwortlicher italienischsprachige Schweiz

### Svomp, Schweizerischer Verband orthopädisch-manipulativer Physiotherapie:

- Felicitas Frank, Präsidentin
- Rick Peters, Vizepräsident

### Sportfizio, Schweizerischer Verband für Sportphysiotherapie:

Prof. PD. Dr. Lara Allet, Vorstandsmitglied

### RLS, Rheumaliga Schweiz:

Martina Roffler, Leiterin Dienstleistungen

### GLA:D® International

GLA:D® kommt ursprünglich aus Dänemark, wo es 2013 eingeführt wurde. Aufgrund des grossen Erfolgs wurde das Programm 2015 in Kanada, 2016 in Australien, 2017 in China und im Mai 2019 auch in der Schweiz eingeführt. Unter der Leitung von Dänemark wird 2x pro Jahr ein sogenanntes GLA:D® International Network (GIN) Meeting durchgeführt. Einmal trifft man sich physisch und einmal findet es als virtuelles Meeting statt. Am diesjährigen Meeting wurden 3 Subgruppen gebildet, die sich mit den Themen Programminhalt, Hauptvariablen und Telemedizin befassen. Für weitere Informationen verweisen wir auf die GIN-Webseite: [www.gladinternational.org](http://www.gladinternational.org).

### Drittmittelunterstützung

Für die Jahre 2020–2023 hat uns die Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen eines Projektantrags bei der Projektförderung «Prävention in der Gesundheitsversorgung» eine namhafte finanzielle Unterstützung zugesichert. Der Fokus liegt dabei auf der Weiterentwicklung des Registers und der Webseite sowie der verbesserten Verankerung und Nachhaltigkeit des GLA:D® Schweiz Programms.

Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei der Gesundheitsförderung Schweiz für die Unterstützung und das ausgesprochene Vertrauen.

Mit Unterstützung von Projektförderung Prävention in der Gesundheitsversorgung.



GLA:D<sup>®</sup> Schweiz, Suisse, Svizzera  
c/o ZHAW, Institut für Physiotherapie  
Technikumstrasse 71, 8401 Winterthur  
ab 3.8.2020: Katharina-Sulzer-Platz 9  
[www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch)  
[gladschweiz.gesundheit@zhaw.ch](mailto:gladschweiz.gesundheit@zhaw.ch)

#### **Dank**

Wir bedanken uns herzlich bei der Schweizerischen Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin, bei der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie und bei Swiss Orthopaedics für die Unterstützung.

 **SGAIM SSMIG SSGIM**  
Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin  
Societ  Svizzera de Medicina Interna Generale  
Societ  Svizzera di Medicina Interna Generale  
Swiss Society of General Internal Medicine

 **swiss  
orthopaedics**

Schweizerische  
Gesellschaft für  
Rheumatologie 