

## Auskunft

Bei Fragen zum Programm stehen folgende Fachleute zur Verfügung:



**Deutschschweiz**  
Susann Bechter  
Dipl. Physiotherapeutin  
ZHAW Gesundheit  
Winterthur

gladschweiz.gesundheit  
@zhaw.ch  
www.gladschweiz.ch



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

gladsuisse@hevs.ch  
www.gladsuisse.ch



**Italienische Schweiz**  
Luca Scascighini  
Dipl. Physiotherapeut  
SUPSI  
Manno

gladsvizzera@supsi.ch  
www.gladsvizzera.ch

\* 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

## Wo wird GLA:D® Schweiz Arthrose angeboten?

Hier finden Sie die passende Physiotherapie-Praxis



Auf der Website [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch) finden Patientinnen und Patienten sowie zuweisende Ärztinnen und Ärzte GLA:D® Schweiz Arthrose zertifizierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie weiterführende Informationen zum Programm.

Interessengemeinschaft GLA:D® Schweiz



04/2021



## GLA:D® Schweiz Arthrose 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\*.



# GLA:D® Schweiz Arthrose 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, China, Kanada, Österreich und Neuseeland erfolgreich eingeführt. Seit Mai 2019 gibt es GLA:D® auch in der Schweiz.

Im GLA:D® Schweiz Arthrose 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\*\*.

Mit Unterstützung von Projektförderung Prävention in der Gesundheitsversorgung:



Netzwerkpartner:



# Datenerhebung und Qualitätskontrolle

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

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

Neben der Eintritts- und Austrittsuntersuchung finden bei den Patientinnen und Patienten nach 8 bis 12 Wochen und nach 12 Monaten Nachbe-

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

Die Datenerhebung ist von den zuständigen Ethikkommissionen schweizweit genehmigt worden.



# Verordnung

## Als Patientin/Patient 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)

Spezielles  
 Funktioneller Verband (Tape)  
 Instruktion

pro Tag 2 Behandlungen  Arztkontrolle nach  Behandlungen

**2 Serien à 9x GLA:D**

3



**3 Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer 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 wird Ihnen erklärt, wie das GLA:D® Schweiz Arthrose 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 die zuweisende Ärztin/den zuweisenden Arzt**

Hier wird der Erfolg Ihrer Teilnahme am Programm überprüft.