Informazioni
I seguenti professionisti sono a vostra disposizione in caso di domande:

Svizzera tedesca
Susann Bechter
Dipl. Fisioterapista SUP
ZHAW Sanità
Winterthur

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

Svizzera francese
Roger Hilfiker
Dipl. Fisioterapista SUP
HES-SO Vallese
Scuola universitaria
professionale Sanità
Sion

gladsuisse@hevs.ch
www.gladsuisse.ch

Svizzera italiana
Luca Scascighini
Dipl. Fisioterapista SUP
SUPSI DEASS
Manno

gladsvizzera@supsi.ch
www.gladsvizzera.ch

* Referenze:
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.

**Referenze:
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

Dove si può svolgere il programma GLA:D® Svizzera Artrosi?
Qui trova gli studi di fisioterapia che offrono questo programma

Sulla pagina internet **www.gladsvizzera.ch** sono a disposizione tutte le informazioni per i pazienti ed i medici curanti riguardanti GLA:D® Svizzera Artrosi e Fisioterapisti e Fisioterapiste certificati che offrono questo programma.

Gruppo di interesse GLA:D® Svizzera

zh aw Gesundheit

Hes·so VALAIS WALLIS
Haute Ecole de Santé
Hochschule für Gesundheit

Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana
SUPSI

svomp

SPORTFISIO
SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR SPORTPHYSIOTHERAPIE SVSP
ASSOCIATION SUISSE DE PHYSIOTHÉRAPIE DU SPORT ASPS
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DELLA FISIOTERAPIA DELLO SPORT ASFS

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

04/2021

Programma GLA:D® Svizzera Artrosi
Vivere bene con l’artrosi

L’artrosi rappresenta una delle malattie più frequenti sia in Svizzera che a livello mondiale. Le linee guida internazionali delle associazioni professionali (EULAR e OARSI) consigliano un trattamento combinato comprendente un’istruzione al paziente, esercizi e, se necessario, il controllo del peso*.

GLA:D® SVIZZERA

Programma GLA:D® Svizzera Artrosi
Cosa dovrebbe sapere su GLA:D®

L'acronimo GLA:D® significa Good Life with OsteoArthritis in Denmark. Questo programma, introdotto nel 2013 in Danimarca, è composto da tre parti: «consulenza e istruzione», «esercizi» e «controllo di qualità» tramite una raccolta dati.

L'obiettivo di GLA:D® consiste nell'implementare nella pratica clinica delle raccomandazioni best practice internazionali qualititativamente controllate per favorire una buona qualità di vita a persone con artrosi.

Nel corso degli ultimi anni GLA:D® è stato introdotto con successo in Australia, Austria, Canada, Cina e Nuova Zelanda. A partire dal mese di maggio 2019 GLA:D® viene offerto anche in Svizzera.

Nel programma GLA:D® Svizzera Artrosi vengono effettuate delle valutazioni uniformate unitamente ad un programma standardizzato basato sull'evidenza e comprovato nella pratica. Il programma GLA:D® prevede consulenze, istruzioni ed esercizi vari con la possibilità di individualizzare i dosaggi ed incrementarne la difficoltà.

Una volta terminato il programma, i pazienti avranno acquisito le competenze necessarie per gestire autonomamente i loro problemi legati all'artrosi al ginocchio o all'anca. Questo dato è stato confermato dai risultati ottenuti a lungo termine (dopo 12 mesi) dai ricercatori danesi: Miglioramenti significativi a livello di dolori, deambulazione e qualità di vita sono stati riscontrati dopo 3 e 12 mesi. Ad un anno di distanza non è stato evidenziato un declino come si osserva per altre tipologie di trattamento.**

Con il supporto di sostegno di progetti prevenzione nell'ambito delle cure:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Sostenuto da:

reha schweiz
Schweizerische Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation
Société Suisse de Médecine Physique et Réadaptation
Società Svizzera di Medicina Fisica e Riabilitazione
Swiss Society of Physical Medicine and Rehabilitation

ChiroSuisse

SGAIM SSMIG SSGIM
Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin
Société Suisse de Médecine Interne Générale
Società Svizzera di Medicina Interna Generale
Swiss Society of General Internal Medicine

Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie

swiss orthopaedics

Raccolta dati e controllo di qualità
Professionisti vi accompagnano e si interessano di voi

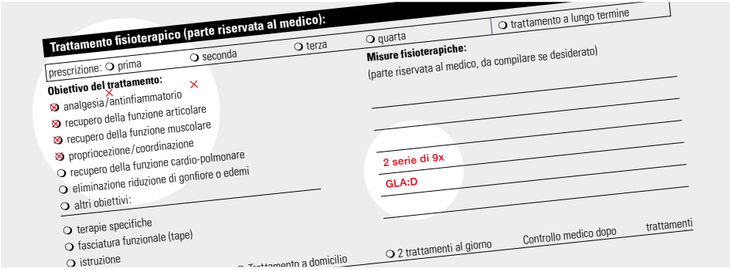
Il programma GLA:D® Svizzera Artrosi è un concetto globale, il quale viene erogato da Fisioterapisti appositamente istruiti e certificati.

Oltre ad una valutazione all'inizio e alla fine del programma, verranno raccolti i dati tramite un questionario dopo 8 e 12 settimane così come dopo 12 mesi.

I dati raccolti in forma anonima vengono inviati ad un registro GLA:D® Svizzera Artrosi ed infine viene redatto un rapporto annuale.

La raccolta dati è approvata dalle commissioni etiche a livello nazionale.

Prescrizione
I pazienti svolgono un programma 3–2–12–1


Trattamento fisioterapico (parte riservata al medico):

prescrizione: ❍ prima ❍ seconda ❍ terza ❍ quarta ❍ trattamento a lungo termine

Obiettivo del trattamento:
- ☒ analgesia/antinfiammatorio
- ☒ recupero della funzione articolare
- ☒ recupero della funzione muscolare
- ☒ propriocezione/coordinazione
- ❍ recupero della funzione cardio-polmonare
- ❍ eliminazione riduzione di gonfiore o edemi
- ❍ altri obiettivi:
- ❍ terapie specifiche
- ❍ fasciatura funzionale (tape)
- ❍ istruzione

Misure fisioterapiche:
(parte riservata al medico, da compilare se desiderato)

2 serie di 9x
GLA:D

❍ Trattamento a domicilio ❍ 2 trattamenti al giorno Controllo medico dopo trattamenti

3

3 sedute individuali con valutazione iniziale e introduzione pratica nel programma di esercizi

Qui viene fatto il punto sulla situazione attuale e il paziente verrà introdotto nel programma di esercizi.

2

2 sedute di gruppo con consulenza e istruzione

Durante questi incontri il/la suo/a Fisioterapista le spiega come funziona il programma GLA:D® Svizzera Artrosi e come può mantenere i benefici il più a lungo possibile.

12

12 sedute di gruppo con un programma di esercizi neuromuscolari

Qui impara come deve controllare la postura e i movimenti, come allenare la forza muscolare e apprende esercizi funzionali integrabili nella sua quotidianità.

1

Nella seduta conclusiva, verrà svolto un esame finale con l'invio di un rapporto al medico curante

Qui il/la vostro/a Fisioterapista verifica l'esito del programma.