

Auskunft

Bei Fragen zum Programm stehen folgende Fachleute zur Verfügung:



Deutschschweiz

Prof. Dr. Thomas Benz
Dipl. Physiotherapeut
ZHAW Gesundheit
Winterthur

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

Französische Schweiz

Sophie Carrard
Dipl. Physiotherapeutin
HES-SO Valais-Wallis
Haute Ecole de Santé
Loèche-les-Bains

gladsuisse@hevs.ch
www.gladsuisse.ch

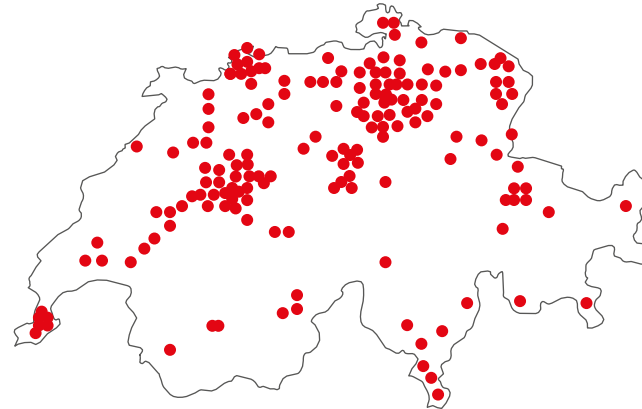
Italienische Schweiz

Luca Scascighini
Dipl. Physiotherapeut
SUPSI DEASS Dipartimen-
to economia aziendale,
sanità e sociale
Manno

gladsvizzera@supsi.ch
www.gladsvizzera.ch

Wo wird GLA:D® Schweiz Rücken angeboten?

Hier finden Sie die passende Physiotherapie-Praxis



Auf der Website www.gladschweiz.ch finden Patientinnen und Patienten sowie zuweisende Ärztinnen und Ärzte zertifizierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie weiterführende Informationen zum GLA:D® Schweiz Rücken Programm.

Interessengemeinschaft GLA:D® Schweiz



03/2025



GLA:D® Schweiz Rücken Programm

Die Volkskrankheit Rückenschmerz ist ein Gesundheitsproblem mit weitreichenden Konsequenzen für die betroffenen Personen. Die internationalen Richtlinien für die Behandlung von langandauernden und wiederkehrenden Rückenschmerzen empfehlen eine Kombination von Patientenedukation und Übungen zur Verbesserung des Selbstmanagements*. Diese werden im GLA:D® Schweiz Rücken Programm umgesetzt.



Referenzen:
* Oliveira CB et al.: Clinical practice guidelines for the management of non-specific low back pain in primary care: an updated overview. Eur Spine J. 2018 Nov;27(11):2791-2803. doi: 10.1007/s00586-018-5673-2. Epub 2018 Jul 3.

** Kongsted A et al.: GLA:D® Back: group-based patient education integrated with exercises to support self-management of persistent back pain - feasibility of implementing standardised care by a course for clinicians. Pilot Feasibility Stud. 2019 May 9;5:65. doi: 10.1186/s40814-019-0448-z. eCollection 2019.

GLA:D® Schweiz Rücken Programm

Was Sie über GLA:D® wissen sollten

Das GLA:D® Rücken Programm besteht aus Patientenedukation, Übungen sowie der Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung. Es wurde 2018 an der Universität von Süddänemark in Zusammenarbeit von Forschern, Patienten und Klinikern entwickelt.

Ziel von GLA:D® ist, internationale Best Practice Richtlinien qualitätskontrolliert in der Praxis umzusetzen (www.glaid.dk) und Menschen mit langandauernden oder wiederkehrenden Schmerzen im unteren Rücken eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

Das GLA:D® Rückenprogramm wurde im Jahr 2021 in der Schweiz und in Canada (Alberta), beides von Dänemark ausgehend, erfolgreich eingeführt. GLA:D® Programme werden ebenfalls in Deutschland, Österreich, Irland, China, Australien und Neuseeland angeboten.

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

Nachdem Patientinnen und Patienten das Programm absolviert haben, verfügen sie über ausreichende Kompetenzen, um ihre Rückenschmerzen eigenständig zu managen und im Alltag trotz Rückenproblemen gut zu funktionieren. Erste Ergebnisse aus der Schweiz zeigen positive Effekte auf Schmerz und Funktion nach 3, 6 und 12 Monaten. Studienresultate aus Dänemark bestätigen diese positiven Effekte**.

Netzwerkpartner:



Datenerhebung und Qualitätskontrolle

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

Das GLA:D® Schweiz Rücken 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 bei Ein- und Austritt sowie nach sechs und zwölf Monaten Befragungen mittels Fragebogen statt.

Die erhobenen Daten werden im GLA:D® Schweiz Register erfasst und dienen der Verlaufsdokumentation und Qualitätssicherung. Es gelten die üblichen, vom Bund festgelegten Richtlinien für Daten- und Persönlichkeitsschutz.



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

Demobilbehandlung

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 Patientenedukation

Hier wird Ihnen Wissen über den Rücken und Rückenschmerzen vermittelt und wie Sie besser mit den Schmerzen umgehen können.

12



12 Gruppensitzungen mit Übungsprogramm

Hier lernen Sie sich abwechslungsreich zu bewegen, trainieren Kraft und Beweglichkeit und lernen, Ihr Wissen über den Umgang mit Schmerzen in den Alltag zu integrieren.

1



Eine letzte Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung

Hier wird der Erfolg Ihrer Teilnahme am Programm überprüft. Die zuweisende Ärztin/der zuweisende Arzt erhält einen Kurzbericht.

© Universitätsklinik Balgrist, Zürich.