

GLA:D[®] Schweiz Arthrose und Rücken Jahresbericht 2025



Inhalt

Was ist GLA:D®?	4
Angebote von GLA:D® Arthrose und Rücken	6
Die Teilnehmenden bei GLA:D® Arthrose	7
Resultate des GLA:D® Arthrose Programms	9
GLA:D® Arthrose: ein Jahr danach	11
Die Teilnehmenden bei GLA:D® Rücken	12
Resultate des GLA:D® Rücken Programms	13
GLA:D® Rücken: nach 6 und 12 Monaten	15
GLA:D® Schweiz 2025	16
GLA:D® Schweiz Projekte	17
GLA:D® International Network (GIN)	18
Kontakte GLA:D® Schweiz	19

Impressum

Jahresbericht GLA:D® Schweiz Arthrose und Rücken
Erarbeitet und herausgegeben durch die IG GLA:D® Schweiz
Das ® in GLA:D® steht für «qualitätskontrolliertes Programm»;
es bestehen keine kommerziellen Interessen.

Autorinnen und Autoren

Susann Bechter, Thomas Benz, Roger Hilfiker, Karin Niedermann

Koordination

Jolanta Hegetschweiler

Übersetzungen

Sophie Carrard (FR), Luca Scascighini (IT)

Bildnachweis

Susann Bechter, ZHAW
Joyce Riper, Uster
Carol Urf, Universitätsklinik Balgrist
Thomas Zimmermann, CSS Krankenversicherung AG

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Die Interessengemeinschaft / IG GLA:D® Schweiz fördert seit 2019 die Implementierung des GLA:D® Schweiz Arthrose Programms und seit 2021 des GLA:D® Schweiz Rücken Programms. Beide an der University of Southern Denmark entwickelten Programme stehen für ein evidenzbasiertes, wirksames und nachhaltiges Management von Knie- und Hüftarthrose beziehungsweise Rückenschmerzen. GLA:D® ist nicht kommerziell; das ® im Namen steht für «Qualitätsgesichert».

Beide Programme bewähren sich in der klinischen Praxis in allen, mittlerweile 11 beteiligten Ländern. In der Schweiz haben sich die GLA:D® Programme gut etabliert; 2025 haben wir die Marke von 15'000 Teilnehmenden überschritten. Über 13'800 GLA:D® Arthrose Teilnehmende und über 1700 GLA:D® Rücken Teilnehmende haben die GLA:D® Programme in einer der drei Sprachregionen absolviert und haben in vielen Fällen eine substantielle Verbesserung erreicht. Lesen Sie mehr zu GLA:D® Arthrose und zu den detaillierten Ergebnissen basierend auf unseren Registerdaten auf den Seiten 7–11; die entsprechenden Informationen zu GLA:D® Rücken folgen ab Seite 12.

Ein Policy Brief zur optimierten Versorgung bei Hüft- und Kniearthrose durch GLA:D® wurde als Schlussbericht der Förderrunde 2020-2024 der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz verfasst. Das darauf aufbauende Folge-mandat der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt die Etablierung des Arthrose-Projektes weiterhin ideell und finanziell. Für dieses anhaltende Engagement danken wir herzlich. Daraus ist die Initiative zum Projekt «Umsetzung Leitlinien Kniearthrose Schweiz» entstanden.

Nach wie vor ist es das Ziel, die GLA:D® Angebote als kostengünstige und mit Daten als wirksam belegte Intervention nachhaltig als Standard im Schweizer Gesundheitssystem zu etablieren. Ein weiterer Meilenstein auf diesem Weg ist die Auszeichnung der GLA:D® Programme mit dem CSS Quality Award 2025 in der Kategorie «Exzellente Versorgung». Details zu all diesen Aktivitäten finden Sie auf Seite 16.

Im Namen der IG GLA:D® Schweiz wünschen wir Ihnen eine interessante Lektüre.



Prof. Dr. Karin Niedermann
Leiterin Forschung GLA:D®
Arthrose
Zürcher Hochschule für
Angewandte Wissenschaften
ZHAW



Susann Bechter
Projektmanagerin
GLA:D® Arthrose
Zürcher Hochschule für
Angewandte Wissenschaften
ZHAW



Sophie Carrard
Verantwortliche Programme
französische Schweiz
Haute Ecole de Santé
HES-SO Valais-Wallis



Luca Scascighini
Verantwortlicher Programme
italienische Schweiz
Dipartimento economia
aziendale, sanità e sociale
SUPSI



Prof. Dr. Thomas Benz
Projektmanager und Leiter
Forschung GLA:D® Rücken
Zürcher Hochschule für
Angewandte Wissenschaften
ZHAW

Was ist GLA:D® ?

GLA:D® Arthrose und GLA:D® Rücken sind evidenzbasierte Programme zur Behandlung von Hüft- und Kniearthrose respektive lumbalen Rückenschmerzen.

Gemäss den internationalen Empfehlungen für das Management von Hüft- und Kniearthrose soll Betroffenen eine adäquate Patientenedukation und geeignete Übungen angeboten werden. Eine chirurgische Behandlung soll erst in Betracht gezogen werden, wenn nichtchirurgische Behandlungen keine Verbesserungen bringen.

Die Behandlungsleitlinien von langandauernden oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen empfehlen, alle Betroffenen mit Informationen und Aufklärung über ihre Rückenschmerzen (Patientenedukation) zu versorgen, individuell angepasste Übungen durchzuführen sowie generell aktiv und auch in der Arbeitswelt zu bleiben.

Die GLA:D® Programme bestehen aus Zertifizierungskursen, den GLA:D® Kursangeboten für Patientinnen und Patienten und der Datenerfassung im GLA:D® Register.

GLA:D® besteht aus den folgenden Teilen:

1. Zertifizierungskurs für Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten

Die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten werden in einem zweitägigen Zertifizierungskurs befähigt, das GLA:D® Arthrose respektive das GLA:D® Rücken Programm durchzuführen und in ihrer Institution zu implementieren. Alle zertifizierten Personen werden auf www.glad-schweiz.ch namentlich aufgeführt.

2. Programme für Betroffene: GLA:D® Arthrose und GLA:D® Rücken

In den GLA:D® Programmen werden eine einheitliche Untersuchung und ein standardisiertes, evidenzbasiertes sowie praxiserprobtes Beratungs-, Instruktions- und Übungsprogramm durchgeführt. Die Übungen sind auf das individuelle Leistungsniveau zugeschnitten und werden im Lauf des Programms angepasst.

3. Systematische Datenerhebung im GLA:D® Register

Neben der Eintritts- und Austrittsuntersuchung finden bei den Teilnehmenden nach acht bis zwölf Wochen, nach sechs Monaten (nur GLA:D® Rücken) und nach zwölf Monaten Nachbefragungen mittels Fragebogen statt. Alle erhobenen Daten werden im GLA:D® Schweiz Register erfasst. Die erhobenen Daten dienen der Verlaufsdokumentation und dem Qualitätsmanagement. Jährlich wird damit ein Bericht erstellt. Es gelten die üblichen vom Bund festgelegten Richtlinien für Daten- und Persönlichkeitsschutz.

3



Drei Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, klinischen Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm

2



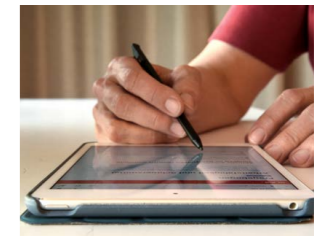
Zwei Gruppensitzungen mit Patientenedukation

12



Zwölf Gruppensitzungen mit Übungsprogramm

1



Eine letzte Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung, klinischen Tests sowie Kurzbericht an die zuweisende Ärztin oder den zuweisenden Arzt

Stimmen von ehemaligen Teilnehmenden

Anhaltende Knieschmerzen bestimmten meinen Alltag. Die Diagnose lautete: fortgeschrittene Arthrose. Mein Knie-Spezialist riet mir zur GLA:D®-Therapie. Dieses einzigartige Gruppenprogramm war für mich ein spürbarer Gewinn. Die Übungen sind einfach aufgebaut, das Training in der kleinen Gruppe ist motivierend. Wichtig für mich war, dass ich von einer erfahrenen Therapeutin ins Programm eingeführt wurde. Sie korrigierte uns kompetent und gab individuelle Tipps. Seit einem Jahr nun mache ich die Übungen regelmässig. Ein künstliches Knie ist für mich in weite Ferne gerückt. GLA:D® ist ein wirksames Training. Es ist der Weg zurück zu mehr Vertrauen in mein Knie.
Isabel Iten

Seit über zwei Jahren nehme ich am GLA:D®-Rückenturnen teil. Die Kombination aus Wissen über die Zusammenhänge von Körper und Psyche und gezielten Übungen half mir, meine Ängste abzubauen. Nach kurzer Zeit getraute ich mich wieder, meine Tochter auf den Arm zu nehmen, ich baute einen Hasenstall und gewann meine Lebensqualität zurück. Ich bin ein überzeugter Wochenturner geworden ohne Angst und Rückenschmerzen – für mich ein grosses Glück. Das GLA:D®-Programm empfehle ich allen mit Rückenschmerzen weiter.
Jürg Zürcher

Angebote von GLA:D® Arthrose und Rücken

Arthrose

Die Zertifizierungskurse für Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie das GLA:D® Arthrose Programm für Menschen mit Hüft- und Kniearthrose werden seit 2019 in der ganzen Schweiz angeboten.

In den Jahren 2019 bis 2025 wurden total 1374 Physiotherapeutinnen beziehungsweise -therapeuten aus der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein für das GLA:D® Arthrose Programm zertifiziert.

Im Jahr 2025 boten insgesamt 388 Physiotherapeutinnen und -therapeuten in 232 Institutionen (Kliniken, Spitäler oder Physiotherapiepraxen) dieses GLA:D® Programm an. Das Programm steht nun in fast allen Regionen der Schweiz zur Verfügung.

Zuweisungen von Arthrose-Betroffenen	
Hausärzt:innen	45%
Orthopäd:innen	37%
Rheumatolog:innen	5%
Rehabilitations- / Sportmediziner:innen	1%
Chiropraktor:innen	<1%
Selbstzuweisungen	11%
Andere	1%

Rücken

Das GLA:D® Rücken Programm für Menschen mit langandauernden oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen wird seit Juli 2021 in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz sowie seit Januar 2022 in der italienischsprachigen Schweiz angeboten.

In den Jahren 2021 bis 2025 wurden total 648 Physiotherapeutinnen beziehungsweise -therapeuten aus der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein für das GLA:D® Rücken Programm zertifiziert.

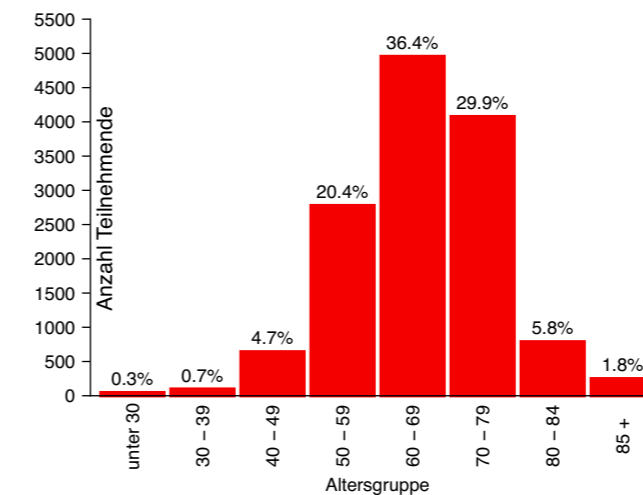
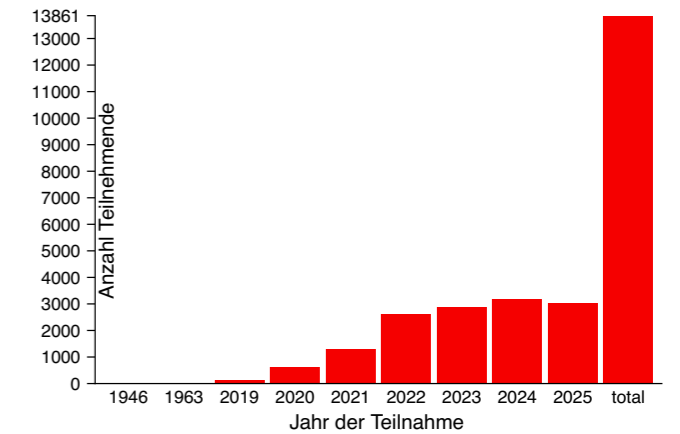
Insgesamt 84 Physiotherapeutinnen und -therapeuten aus 63 Kliniken, Spitälern und Praxen in fast allen Regionen der Schweiz boten im Jahr 2025 das GLA:D® Rücken Programm an.

Zuweisungen von Rückenbeschwerden-Betroffenen	
Hausärzt:innen	55%
Orthopäd:innen	10%
Rheumatolog:innen	7%
Rehabilitations-/Sportmediziner:innen	1%
Chiropraktor:innen	5%
Selbstzuweisungen	14%
Andere	8%

Die Teilnehmenden bei GLA:D® Arthrose

Anzahl

Insgesamt wurden seit 2019 die Daten von 13861 Teilnehmenden im Register erfasst, im Jahr 2025 von 3050 Personen.



Alter und Geschlecht

Das Durchschnittsalter der Kursteilnehmenden betrug 65.7 Jahre (SD 10). Die Teilnehmenden mit Knieproblemen waren im Durchschnitt 65.9 Jahre alt, die Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren mit durchschnittlich 64.8 Jahren 1.1 Jahre jünger.

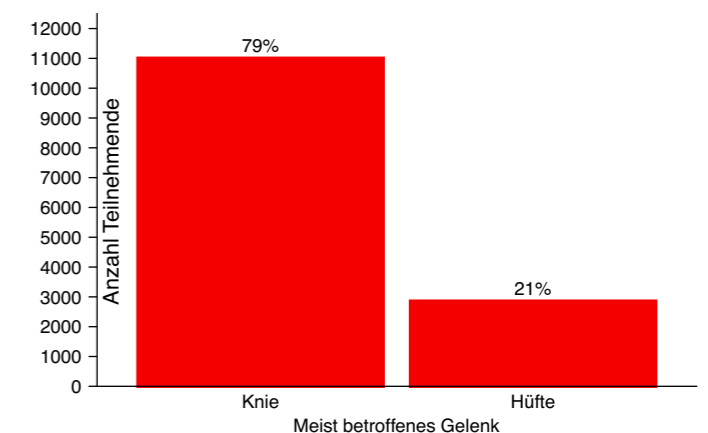
Von den 13861 Teilnehmenden waren 8654 (62%) Frauen und 3837 (28%) Männer. 1370 (10%) gaben kein Geschlecht an.

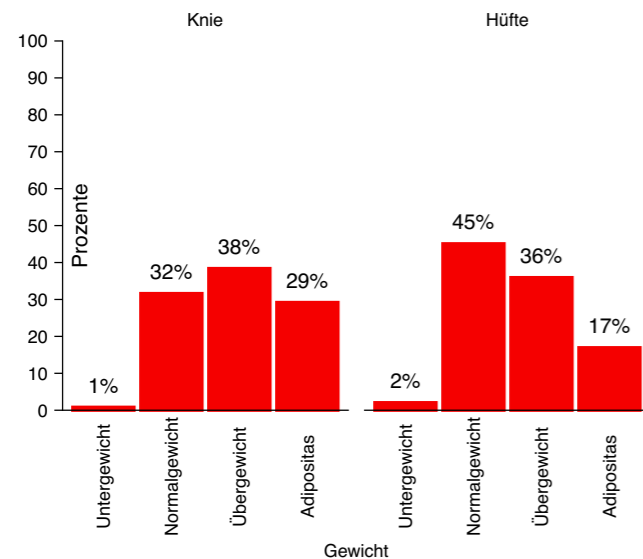
Meist betroffenes Gelenk

Es nahmen 11005 (79%) Personen wegen Knieproblemen und 2856 (21%) wegen Hüftproblemen am GLA:D® Programm teil (davon nahmen 20 Teilnehmende je einmal für Knie und Hüfte teil).

Dauer der Symptome

Die durchschnittliche Dauer der Beschwerden beim Start des GLA:D® Programms betrug 46 Monate für Teilnehmende mit Knieproblemen und 31 Monate für Teilnehmende mit Hüftproblemen.





Gewicht

Der durchschnittliche Body Mass Index (BMI) aller Teilnehmenden betrug 27.4 (SD 6). Die Teilnehmenden mit Knieproblemen hatten einen durchschnittlichen BMI von 27.8 (SD 6.2), 67% waren übergewichtig (BMI ≥ 25.0). Die Teilnehmenden mit Hüftproblemen hatten einen durchschnittlichen BMI von 25.9 (SD 4.7), 53% waren übergewichtig (BMI ≥ 25.0).

Röntgen

85% der Teilnehmenden (unabhängig davon, ob sie wegen Knie- oder Hüftproblemen teilnahmen) verfügten über ein Röntgenbild.

Vorherige Operationen und Verletzungen

Operationen

Insgesamt hatten 45% der Teilnehmenden mit Knieproblemen in der Vergangenheit eine Operation, bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es 27%. Die häufigste Operation bei Teilnehmenden mit Knieproblemen war die Meniskusoperation (26%), gefolgt von Hüftgelenkersatz (6%). Bereits eine Hüftprothese hatten 8% der Teilnehmenden mit Hüftproblemen, 5% der Teilnehmenden mit Knieproblemen hatten eine Knieprothese. Ins Register eingeschlossen wurden diese Teilnehmenden mit Prothese aber nur, wenn ihr Hauptproblemgelenk das nicht-operierte war.

Verletzungen

Bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen hatten 46% in der Vergangenheit eine Verletzung im Knie oder in der Hüfte, die einen Arztbesuch erfordert hatte. Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren dies 32%.

Schmerzmitteleinnahme

65% der Teilnehmenden mit Knieproblemen gaben an, in den letzten zwei Wochen Schmerzmittel eingenommen zu haben. Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren dies 64%.

	Knie 11005 Teilnehmende	Hüfte 2856 Teilnehmende
Röntgen	85%	85%
Operationen	45%	27%
Verletzungen	46%	32%
Schmerzmittel	65%	64%

Resultate des GLA:D[®] Arthrose Programms

Die Resultate stellen die durchschnittlichen Veränderungen von Beginn bis Abschluss des Programms etwa acht bis zehn Wochen später dar. Von den 13'861 Teilnehmenden, die das GLA:D[®] Arthrose Programm begonnen haben, lagen für 11'147 Personen (80%) Datensätze bei Eintritt und Austritt vor. Diese Datensätze bilden die Grundlage für die Ergebnisauswertung des Programms.

Alle im Text rapportierten Daten sind auf eine Kommastelle gerundet, prozentuale Veränderungen auf ganze Zahlen. Die Prozentberechnungen basieren auf den gerundeten Zahlen.

Weniger Schmerzen

Die Schmerzen waren bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 23% reduziert (von 4.8 auf 3.7 auf einer numerischen Rating Skala [NRS] von 0 bis 10). Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren die Schmerzen um 22% reduziert (von 4.6 auf 3.6).

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Anteil an Teilnehmenden mit Schmerzmitteleinnahme reduzierte sich bei Personen mit Kniebeschwerden um 24% (von 64.8% auf 49.1%); bei Personen mit Hüftbeschwerden um 20% (von 63.3% auf 50.9%).

Bessere Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit bei Alltagsaktivitäten verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 14% (von 63.8 auf 72.6, auf Skala von 0 bis 100 (100 = bester Wert) im KOOS-Fragebogen), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 12% (von 64.4 auf 72.1 auf der Skala von 0 bis 100 (100 = bester Wert) im HOOS-Fragebogen).

Bessere Lebensqualität

Die Lebensqualität verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 22% (von 43.1 auf 52.7 auf Skala 0 bis 100 (100 = bester Wert) im KOOS-Fragebogen), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 15% (von 50 auf 57.7 auf Skala 0 bis 100 (100 = bester Wert) im HOOS-Fragebogen).

	Knie 8724 Teilnehmende	Hüfte 2283 Teilnehmende
Schmerz NRS	-23%	-22%
Schmerzmittel	-24%	-20%
Funktionsfähigkeit	+14%	+12%
Lebensqualität	+22%	+15%

Bessere Leistungen in den Tests

Schnelleres Gehen (40 Meter Gehstest)

Vor dem GLA:D® Programm brauchten 107 Personen mit Knieproblemen (1.2%) eine Gehhilfe, nachher 68 Personen (0.8%), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es vorher 19 Personen (0.8%) nachher 13 Personen (0.6%). Die maximale Gehgeschwindigkeit verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 12%, (von 1.6 m/s auf 1.8 m/s), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 6% (von 1.7 m/s auf 1.8 m/s).

Bessere Beinkraft (Chair-Stand-Test)

Vor dem GLA:D® Programm brauchten 298 Personen der Teilnehmenden mit Knieproblemen (3%) beim Aufstehen die Armlehnen, nachher 143 Personen (2%); bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es vor dem GLA:D® Programm 44 Personen (2%), nachher 35 Personen (2%). Die Beinkraft verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 20% von 13.6 auf 16.3 Wiederholungen, und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 18% von 14.5 auf 17.1 Wiederholungen.

Einbeinsprung (One-Leg-Hop-Test)

Dieser Test wurde nur durchgeführt, wenn vordefinierte Maximalwerte beim Chair-Stand Test oder beim 40-Meter-Gehstest überschritten wurden. Den Einbeinsprung absolvierten vor und nach dem GLA:D® Programm 5% der Personen mit Knieproblemen und 7% der Personen mit Hüftproblemen. Die Distanz beim Einbeinsprung verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 21% (von 61.1 cm auf 74.1 cm), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 10% (von 78.5 cm auf 86 cm).

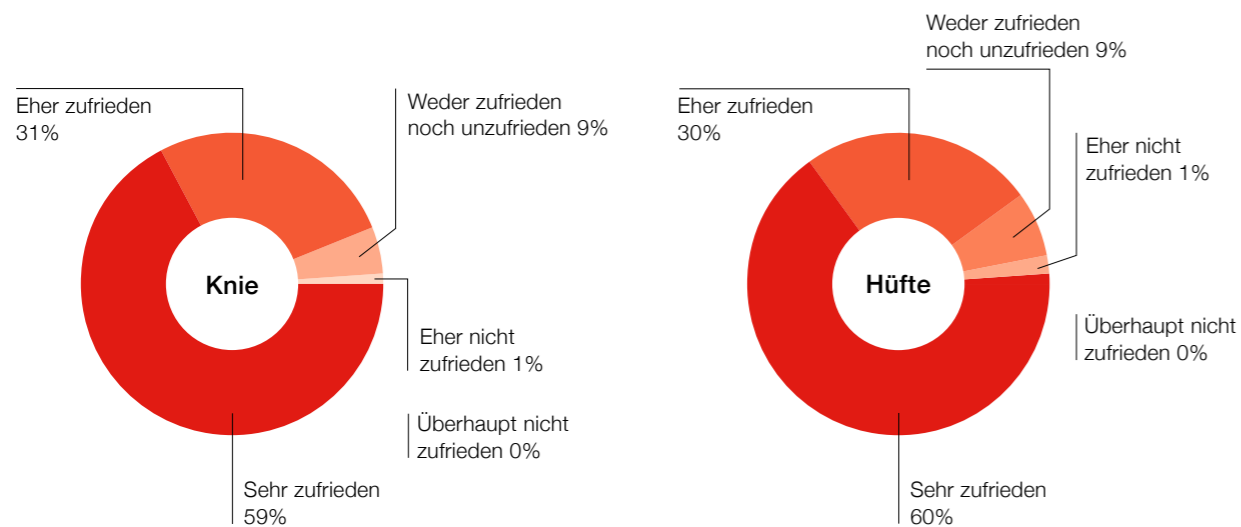
	Knie 8588 Teilnehmende	Hüfte 2243 Teilnehmende
Gehgeschwindigkeit	+12%	+6%
Beinkraft	+20%	+18%
Sprungkraft	+21%	+10%

Konsequente Teilnahme am GLA:D® Programm (Adhärenz)

Rund 88%, also knapp 9 von 10 Teilnehmenden, nahmen je an allen 4 Einzelsitzungen, den beiden Patientenedukationssitzungen und mindestens 10 Übungssitzungen teil.

Hohe Zufriedenheit

Insgesamt waren nach Abschluss des GLA:D® Programms 90% aller Teilnehmenden «sehr zufrieden» oder «eher zufrieden».



GLA:D® Arthrose: ein Jahr danach

Alle GLA:D®-Absolventinnen und -Absolventen erhalten ein Jahr nach ihrer Teilnahme einen Fragebogen. 2025 sind die Ein-Jahr-danach-Resultate der Teilnehmenden, die im Jahr 2019 bis 2024 gestartet sind, verfügbar. An der Umfrage haben 2803 (33%) der Personen mit Knieproblemen und 747 (33%) der Personen mit Hüftproblemen teilgenommen.

Die Resultate stellen die durchschnittlichen Veränderungen von Beginn bis ein Jahr nach Abschluss des Programms dar. Die Baseline-Werte dieser Kohorte weichen leicht von der Gesamtstichprobe ab, da nur Teilnehmende mit Daten zu allen drei Zeitpunkten eingeschlossen wurden.

Weniger Schmerzen

Die Schmerzen waren bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 28% reduziert (von 4.6 auf 3.3 auf NRS 0–10) und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 27% (von 4.4 auf 3.2 auf NRS 0–10).

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Anteil an Teilnehmenden mit Schmerzmitteleinnahme reduzierte sich bei Personen mit Kniebeschwerden um 33% (von 54.7% auf 36.9%), bei Personen mit Hüftbeschwerden um 26% (von 50.7% auf 37.4%).

Verbesserte Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 14% (von 66.3 auf 75.7 auf Skala 0–100 im KOOS-Fragebogen) und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 13% (von 66.5 auf 75 auf Skala 0–100 im HOOS-Fragebogen).

Bessere Lebensqualität

Die Lebensqualität verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 32% (von 44.3 auf 58.6 auf Skala 0–100 im KOOS-Fragebogen) und um 24% bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen (von 51.7 auf 63.9 auf Skala 0–100 im HOOS-Fragebogen).

	Knie 2803 Teilnehmende	Hüfte 747 Teilnehmende
Schmerz NRS	-28%	-27%
Schmerzmittel	-33%	-26%
Funktionsfähigkeit	+14%	+13%
Lebensqualität	+32%	+24%

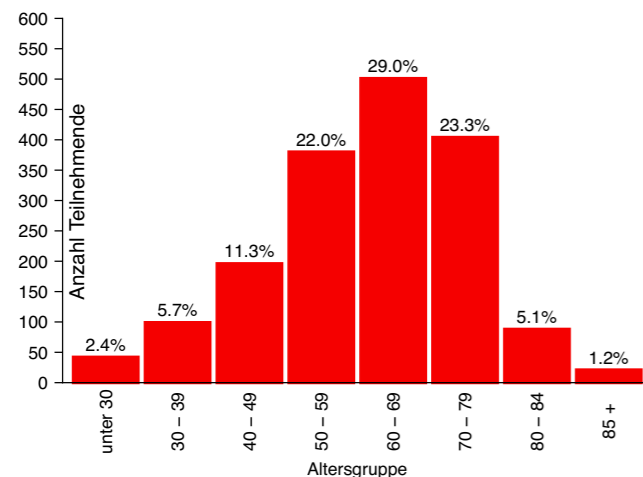
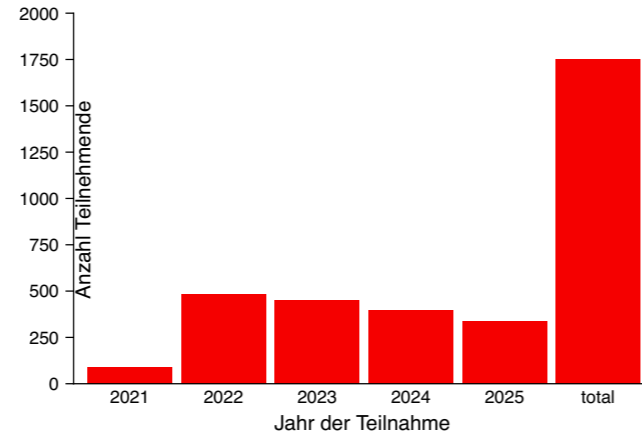
Schlussfolgerungen

Schmerzen, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität waren nach Abschluss des GLA:D® Programms und auch ein Jahr danach substantiell verbessert. Die Schmerzreduktion und insbesondere die Lebensqualität wurden nach einem Jahr von den Teilnehmenden noch besser beurteilt als nach dem Programm. Nachdem die Teilnehmenden das Programm absolviert haben, scheinen sie über ausreichende Kompetenzen zu verfügen, um ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Es muss erwähnt werden, dass die 1-Jahr-Resultate auf den Angaben von «nur» 33% aller Teilnehmenden beruhen. Die Ergebnisse bestätigen sich aber im Vergleich mit den 1-Jahr-Resultaten aus Dänemark. Die positiven Ergebnisse von GLA:D® Arthrose Schweiz sind in der gleichen Grösseordnung wie die dänischen Ergebnisse mit bereits mehr als 80'000 Teilnehmenden (2013–2025).

Die Teilnehmenden bei GLA:D® Rücken

Anzahl

Insgesamt wurden seit 2021 die Daten von 1753 Teilnehmenden im Register erfasst, im Jahr 2025 von 336 Personen.



Alter und Geschlecht

Die jüngste Teilnehmerin respektive der jüngste Teilnehmer war 18, die älteste war 94 Jahre alt. Das Durchschnittsalter lag bei 61 Jahren (SD 14).

Von den 1753 Teilnehmenden waren 1062 (61%) Frauen und 507 (29%) Männer. 184 (10%) gaben kein Geschlecht an.

Dauer der Symptome

Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden (51%) haben seit mehr als einem Jahr Rückenschmerzen.

Schmerzstärke und Schmerzmitteleinnahme

Zu Beginn des GLA:D® Rücken Programms lag die Schmerzstärke im Bereich des Rückens auf einer numerischen Rating-Skala (NRS) von 0 bis 10 (0 = keine Schmerzen; 10 = maximal vorstellbare Schmerzen) im Durchschnitt bei 4.6. Schmerzmittel nahmen 43% der Teilnehmenden ein.

Andere Erkrankungen und Behandlungen

Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden am GLA:D® Rücken Programm (61%) hat weitere Krankheiten. Die meisten Teilnehmenden hatten im Monat vor Beginn des Programms eine andere Behandlung für ihr Rückenproblem erhalten.

Krankheitsausfälle aufgrund von Rückenschmerzen

Im Durchschnitt verzeichneten die Teilnehmenden in den drei Monaten vor der Teilnahme am GLA:D® Rücken Programm 5 Krankheitstage aufgrund von Rückenschmerzen.

Resultate des GLA:D® Rücken Programms

Die Resultate stellen die durchschnittlichen Veränderungen von Beginn bis Abschluss des Programms etwa zwölf Wochen später dar. Von den 1753 Teilnehmenden, die das GLA:D® Rücken Programm begonnen haben, lagen für 1335 Personen (76%) vollständige Datensätze bei Eintritt und Austritt vor. Diese Datensätze bilden die Grundlage für die Ergebnisauswertung des Programms.

Alle im Text rapportierten Daten sind auf eine Kommastelle gerundet, prozentuale Veränderungen auf ganze Zahlen. Die Prozentberechnungen basieren auf den gerundeten Zahlen.

Weniger Schmerzen

Die Rückenschmerzen waren bei den Teilnehmenden um 23% reduziert (von 4.4 auf 3.4 auf einer numerischen Rating Skala (NRS) von 0 bis 10).

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Anteil der Teilnehmenden mit Schmerzmitteleinnahme reduzierte sich um 26% (von 41.2% auf 30.4% der Teilnehmenden).

Bessere Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit, gemessen mit dem Oswestry Disability Index (ODI), verbesserte sich um 17% (von einem ODI-Wert von 23.1 auf 19.2 (Skala von 0 = keine Einschränkungen bis 100 = maximale Einschränkungen)).

Weniger Angst vor körperlicher Aktivität

Die Ängste vor Schmerzen bei körperlicher Aktivität wurden um 16% reduziert. Auf der Angstvermeidungsskala zur körperlichen Aktivität (FABQ) ist dies ein Rückgang von 11.1 auf 9.3 (Skala von 0 bis 24).

Weniger Krankschreibungen

Die Anzahl der Fehltage am Arbeitsplatz in den vorangehenden drei Monaten sank von 3.7 auf 2.5 nach dem Programm (Reduktion von 32%).

Erreichung der persönlichen Ziele

Zu Beginn des GLA:D® Programms definierten die Teilnehmenden ein persönliches Ziel. Am Ende des Kurses gaben 85% der Personen an, dass sie ihre Ziele teilweise oder vollständig erreicht, und davon 29%, dass sie ihre Ziele vollständig erreicht haben. 80% der Teilnehmenden bezeichneten den allgemeinen Zustand ihres Rückens und ihrer Beine als wenig bis viel besser.

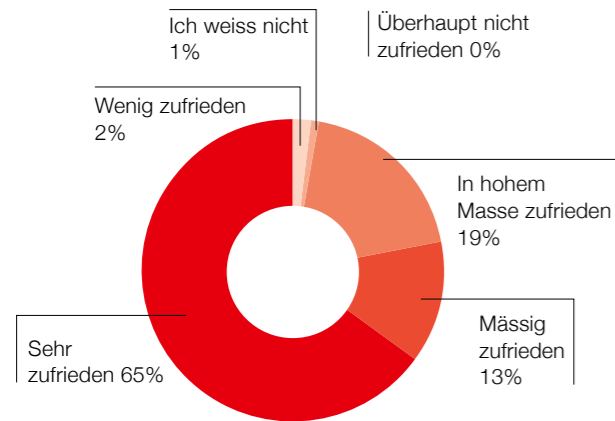
		Rücken 1335 Teilnehmende
Schmerz NRS		-23%
Schmerzmittel		-26%
Funktionsfähigkeit		+17%
Angst vor Aktivität		-16%
Arbeitsfehltag		-32%
Persönliche Zielerreichung		85%

Konsequente Teilnahme (Adhärenz)

Die Kurseinheiten wurden von den Teilnehmenden regelmässig besucht: 63% der Personen nahmen je an allen 4 Einzelsitzungen, den beiden Patientenedukations-sitzungen und mindestens 10 Übungssitzungen teil.

Bessere Leistungen in den Tests

Die körperliche Leistung verbesserte sich deutlich. So konnten die Teilnehmenden innerhalb von 30 Sekunden um 17% häufiger aus dem Sitzen aufstehen (Chair-Stand-Test); sie verbesserten sich von 12 auf 14 Wiederholungen. Die Ausdauer der Bauch- und der Rückenmuskulatur wurde um 35% beziehungsweise 29% gesteigert.



Rücken 1275 Teilnehmende		
Beinkraft		+17%
Ausdauer der Bauchmuskulatur		+35%
Ausdauer der Rückenmuskulatur		+29%

Hohe Zufriedenheit

Insgesamt waren nach Abschluss des GLA:D® Programms 84% aller Teilnehmenden «sehr zufrieden» oder «in hohem Masse zufrieden».



GLA:D® Rücken: nach 6 und 12 Monaten

Alle GLA:D®-Absolventinnen und -Absolventen erhalten 6 und 12 Monate nach ihrer Teilnahme einen Fragebogen. Von den Teilnehmenden, die seit 2021 gestartet sind, haben nach 6 Monaten 555 (32%), nach 12 Monaten 367 (21%) der Personen mit langandauernden oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen an der Umfrage teilgenommen.

Die Resultate stellen die durchschnittlichen Veränderungen von Beginn bis nach 6 bzw. 12 Monaten nach Abschluss des Programms dar. Die Baseline-Werte dieser Kohorte weichen leicht von der Gesamtstichprobe ab, da nur Teilnehmende mit Daten zu allen Zeitpunkten eingeschlossen wurden.

Weniger Schmerzen

Nach sechs Monaten, das heisst etwa drei Monate nach Abschluss des GLA:D® Programms, hatte sich die Intensität der Rückenschmerzen um 21% (von 4.2 auf 3.3 auf NRS 0–10) reduziert. Ein Jahr nach Beginn des Programms hatte sich die Intensität um 24% (von 4.2 auf 3.2) reduziert.

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Schmerzmittelkonsum reduzierte sich um 26% (von 36.9% auf 27.2% der Teilnehmenden). Ein Jahr nach Beginn des Programms reduzierte sich der Schmerzmittelkonsum um 15% (von 30.9% auf 26.2% der Teilnehmenden, die auch die Ein-Jahres Fragebögen beantworteten).

Bessere Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit, gemessen mit dem Oswestry Disability Index (ODI), verbesserte sich um 16% (von einem ODI-Wert von 22 auf 18.4 (Skala von 0 = keine Einschränkungen bis 100 = maximale Einschränkungen)) nach 6, respektive um 17% (von einem ODI-Wert von 21.8 auf 18) nach 12 Monaten.

Weniger Angst vor körperlicher Aktivität

Die Ängste vor Schmerzen bei körperlicher Aktivität wurden um 12% (von 10.4 auf 9.2 auf der Angstvermeidungsskala zur körperlichen Aktivität (FABQ)) nach 6, respektive um 14% (von 10.5 auf 9) nach 12 Monaten reduziert.

Weniger Arbeitsfehltag

Die Anzahl der Fehltag am Arbeitsplatz in den vorangehenden drei Monaten sank von 3 auf 2 (Reduktion von 33%) nach 6 Monaten und von 2.9 auf 1.2 (Reduktion von 59%) nach 12 Monaten.

Hohe Zufriedenheit

Insgesamt waren 6 Monate nach Beginn des GLA:D® Programms 76% aller Teilnehmenden «sehr zufrieden» oder «in hohem Masse» zufrieden. Nach 12 Monaten waren dies 73%.

		Nach 6 Monaten 555 Teilnehmende	Nach 12 Monaten 367 Teilnehmende
Schmerz NRS		-21%	-24%
Schmerzmittel		-26%	-15%
Funktionsfähigkeit		+16%	+17%
Angst vor Aktivität		-12%	-14%
Arbeitsfehltag		-33%	-59%

Schlussfolgerungen

Diese Ergebnisse des GLA:D® Rücken Programms in der Schweiz zeigen eine Verminderung der Schmerzen, eine Verbesserung der Funktionsfähigkeit bei reduzierter Angst vor körperlicher Aktivität und eine Reduktion der Krankheitstage nach Teilnahme am GLA:D® Rücken Programm. Diese relevanten Verbesserungen bleiben bis zum Zeitpunkt nach 12 Monaten nahezu stabil bestehen. Die Teilnehmenden scheinen nach Abschluss des GLA:D® Rücken Programms über vermehrte Kompetenzen im Selbstmanagement von lumbalen Rückenschmerzen zu verfügen. Eine Einschränkung liegt darin, dass die 6-Monate-Resultate auf den Angaben von «nur» 32% aller Teilnehmenden beruhen, die 1-Jahr-Resultate auf 21%. Diese Ergebnisse nach 6 und nach 12 Monaten von GLA:D® Rücken Schweiz zeigen, dass diese vergleichbar sind mit denjenigen aus Dänemark mit knapp 7500 Teilnehmenden (2018–2025).

GLA:D® Schweiz 2025

Zertifizierungskurse

Das Ziel der Zertifizierungskurse ist die einheitliche Umsetzung und erfolgreiche Implementierung der GLA:D® Programme in der Schweiz. Die teilnehmenden Physiotherapeutinnen und -therapeuten kennen die aktuelle Evidenzlage zum Management von Arthrose resp. chronischen Rückenschmerzen, sowie die praktische Umsetzung, mit besonderem Fokus auf Edukation und Umgang mit Schmerzen, korrekter Durchführung der Tests und Registernutzung, sowie Strategien zur Implementierung.

Zertifizierungskurse Arthrose

An der ZHAW wurden 2025 insgesamt fünf zweitägige Zertifizierungskurse im bewährten Format durchgeführt. Am ersten Tag wird die Theorie online vermittelt, am zweiten Tag werden die praktischen Teile (Schulung der klinischen Tests, Übungsprogramm und Datenerfassung im Register) als Präsenzveranstaltung durchgeführt. An der HES-SO Valais-Wallis und an der SUPSI fanden je ein Zertifizierungskurs statt.

Zertifizierungskurse Rücken

In der Deutschschweiz wurden 2025 insgesamt vier Zertifizierungskurse durchgeführt. Die Kurse an der ZHAW wurden mit einem Tag Onlineschulung für die Theorie und einem Tag vor Ort für den praktischen Unterricht (Schulung der klinischen Tests, Übungsprogramm, Patientenedukation und Datenerfassung im Register) durchgeführt. An der SUPSI fand ein Zertifizierungskurs statt.

Re-Zertifizierungskurse Arthrose

Seit Mai 2023 finden Re-Zertifizierungen von GLA:D® Arthrosezertifizierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten statt. Rund 50% lassen sich rezertifizieren. Das sind mehrheitlich diejenigen, die ein gut laufendes GLA:D® Arthrose Programm anbieten. Wichtige Gründe für keine Rezertifizierung sind: keine Etablierung des GLA:D® Programms in eigener Institution; ungenügendes Aufwand-Nutzen-Verhältnis; GLA:D® Zertifizierung als Weiterbildung absolviert, ohne Absicht, das GLA:D®-Programm anzubieten.

Register

Das nationale GLA:D® Schweiz Register folgt den Empfehlungen der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften für den Aufbau und Betrieb von gesundheitsbezogenen Datenregistern. Seit Juli 2024 verfügt GLA:D® über eine Advisory Opinion (AO)

der Leit-Ethikkommission Zürich, die bestätigt, dass das Register GLA:D® Schweiz den regulatorischen und ethischen Standards für die Forschung am Menschen entspricht.

Policy Brief zu Optimierte Versorgung bei Hüft- und Kniearthrose durch GLA:D®

Als Schlussbericht der Förderrunde 2020–2024 durch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hatten wir die Möglichkeit, einen Policy Brief zu verfassen. Ein Policy Brief beleuchtet Hintergrund, Evidenz und Herausforderungen und macht darauf basierend Empfehlungen. Unser Policy Brief richtet sich an Entscheidungsträger und Interessierte; er zeigt die starke Evidenz für Bewegungsprogramme bei Hüft- und Kniearthrose und die – teilweise schwierigen – Rahmenbedingungen für die Implementierung der GLA:D® Programme auf. Der Evaluationsbericht (R. Grüenfelder et al., 2024) nach der 4-jährigen Projektförderung machte Empfehlungen für eine flächendeckende Umsetzung und nachhaltige Verankerung im Schweizer Gesundheitswesen: Weitere Sensibilisierung der potenziellen Zuweiserinnen und Zuweiser; intensivere Aufklärung der Bevölkerung zum Nutzen von spezifischem Training bei Hüft- und Kniearthrose; Optimierung der Wirtschaftlichkeit und tariflichen Rahmenbedingungen. Letzteres insbesondere in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband physioswiss als Tarifpartner.



GLA:D® Schweiz gewinnt den CSS Quality Award 2025 in der Kategorie «Exzellente Versorgung».

GLA:D® Schweiz überzeugte mit ihren Programmen die Jury in Bezug auf Patientenzentrierung, Wirksamkeit, Zugänglichkeit und Effizienz. Diese Auszeichnung ist eine grosse Anerkennung für das Engagement aller Beteiligten – von den zertifizierten Physiotherapeut:innen über die Teilnehmenden bis hin zu den Netzwerkpartnern und allen Mitgliedern der IG GLA:D®.

GLA:D® Schweiz Projekte

Langzeitverlauf GLA:D®

Das Forschungsprojekt «Development and evaluation of longitudinal core data sets from people with knee/hip osteoarthritis (OA) and low back pain (LBP) in the GLA:D® Switzerland registry» läuft weiterhin. Teilnehmende werden nach 2, 3 und 5 Jahren nochmals befragt, um bessere Aussagen zum Langzeitverlauf machen zu können.

Umsetzung Leitlinien Kniearthrose Schweiz

Dieses Implementierungsprojekt wird von der Eidgenössischen Qualitätskommission und der Ernst-Göhner Stiftung sowie der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz mit namhaften Beträgen unterstützt und von der wissenschaftlichen Leiterin von GLA:D® Schweiz Arthrose geleitet. Das Projekt-Konsortium besteht aus den ärztlichen Fachgesellschaften für Hausarztmedizin

(SGAIM), Rheumatologie (SGR), Orthopädie (Swiss Orthopaedics) und Rehabilitationsmedizin (SGPMR), sowie dem Berufsverband physioswiss und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus verschiedenen Bereichen. Das Ziel dieses Projekts ist es, basierend auf den etablierten klinischen Leitlinien Empfehlungen zur Umsetzung für die Schweiz zu entwickeln, die allen involvierten Fachpersonen als Orientierung für das klinische Management dienen.

Mit diesem Projekt soll das konservative Management gestärkt und die interprofessionelle Kommunikation und Koordination zwischen den Fachpersonen verbessert werden. Patientinnen und Patienten profitieren von einer einheitlicheren und besser koordinierten Versorgung.



CSS Quality Award 2025 – Preisverleihung: Prof. Dr. Karin Niedermann (3. von links)

GLA:D® International Network (GIN)

Land	Dänemark		Kanada		Australien		China	Schweiz		Neusee-land	Öster-reich	Deutsch-land	Irland	Nieder-lande	Finn-land
	Arthrose	Rücken	Arthrose	Rücken (Alberta)	Arthrose	Rücken	Arthrose	Arthrose	Rücken	Arthrose	Arthrose	Arthrose	Arthrose	Arthrose	Arthrose
Start	2013	2018	2015	2021	2016	2023	2017	2019	2021	2019	2020	2021	2021	2023	2025
Kurse für PTs*	31	21	43	12	51	10	3	45	30	6	12	34	11	39	4
Teilneh-mende PTs*	1947	877	2300	252	3705	245	69	1374	648	122	178	564	263	1006	59
Aktive Institu-tionen	240	64	398	49	486	57	2	232	63	2	139	73	45	411	13
Teilneh-mende Pat**	84'492	7489	34'214	1187	26'705	255	1183	13'861	1753	205***	144	3343	1056	8493	139

* Physiotherapeutinnen und -therapeuten
 ** Patientinnen und Patienten
 *** Angaben von 2023

GLA:D® ist eine Non-Profit-Initiative der University of Southern Denmark und feierte 2023 ihr 10-jähriges Jubiläum. 2013 wurde in Dänemark GLA:D® Arthrose eingeführt, und seit 2015 wird das GLA:D® Arthrose Programm international implementiert; seit 2018 wird GLA:D® Rücken in Dänemark und auch international implementiert.

Alle beteiligten Länder (siehe Tabelle) sind im internationalen Gremium GLA:D® International Network (GIN) organisiert. Die GIN-Mitglieder treffen sich zweimal jährlich online – unter dem Vorsitz von Prof. Dr. Ewa Roos (GLA:D® Arthrose) und Prof. Dr. Jan Hartvigsen (GLA:D® Rücken). Die Treffen dienen dem Austausch von Informationen, Berichterstattung aus Arbeits-

gruppen und Forschungsprojekten sowie der Weiterentwicklung der internationalen Zusammenarbeit. Pro Sitzung nehmen jeweils rund 30–50 Vertreterinnen und Vertreter der Mitgliedsländer teil.

Eine kleine Anekdote verdeutlicht das grosse Engagement der GIN-Mitglieder: Die online durchgeführten Meetings finden jeweils von 12 bis 14 Uhr (CET/MEZ) statt. Für Teilnehmende in Peking (China) bedeutet dies von 18 bis 20 Uhr, in Auckland (Neuseeland) von 22 bis 24 Uhr – und in Edmonton (Kanada) beginnt das Meeting sogar bereits um 4 Uhr morgens.

Kontakte GLA:D® Schweiz

Interessengemeinschaft GLA:D® Schweiz

Die IG GLA:D® (gegründet am 14. November 2018) besteht aus folgenden Organisationen:

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

- Susann Bechter, Projektmanagerin GLA:D® Arthrose
- Prof. Dr. Thomas Benz, Projektmanager und Forschungsleiter GLA:D® Rücken
- Olivia Aebischer und Jolanta Hegetschweiler, GLA:D® Schweiz Office Koordinatorinnen
- Prof. Dr. Karin Niedermann, Forschungsleiterin GLA:D® Arthrose, Ansprechperson für die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und für Projekte

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

- Sophie Carrard, Verantwortliche Programme französischsprachige Schweiz

SUPSI, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana:

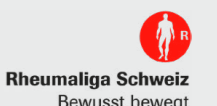
- Gianpiero Capra (Koordinator Weiterbildung Physiotherapie)
- Barbara Pianezzi, Assistentin
- Luca Scascighini, Verantwortlicher Programme italienischsprachige Schweiz

Svomp, Schweizerischer Verband orthopädisch-muskuloskelettaler Physiotherapie:

- Felicitas Frank, Präsidentin
- Rick Peters, Vizepräsident

RLS, Rheumaliga Schweiz:

Stefanie Wipf, Leiterin Dienstleistungen



GLA:D[®] Schweiz, Suisse, Svizzera
c/o ZHAW, Institut für Physiotherapie
Katharina-Sulzer-Platz 9
8400 Winterthur

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

Dank an die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

Wir bedanken uns für die finanzielle Unterstützung der Implementierung im Rahmen der Projektförderung «Prävention in der Gesundheitsversorgung».



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Dank an die Netzwerkpartner

Wir danken der Schweizerischen Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin, der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie, Swiss Orthopaedics, der Schweizerischen Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation/Reha Schweiz, Functional Kinetics, der Swiss Pain Society und ChiroSuisse für ihre Unterstützung.

