

GLA:D[®] Schweiz Arthrose und Rücken Jahresbericht 2021



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Die Interessengemeinschaft/IG GLA:D® Schweiz (GLA:D® steht für Good Life with osteoArthritis in Denmark) führt seit 2019 das GLA:D® Schweiz Arthrose Programm und seit 2021 das GLA:D® Schweiz Rücken Programm durch. Beide an der University of Southern Denmark entwickelten Programme stehen für ein evidenzbasiertes, wirksames und nachhaltiges Management von Knie- beziehungsweise Hüftarthrose und Rückenschmerzen. Angesichts der international hohen Prävalenz dieser beiden Krankheitsbilder treffen die beiden GLA:D®-Programme quasi den Nerv der Zeit.

Die bemerkenswerten Zahlen an zertifizierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten und Teilnehmenden in den ersten knapp drei Jahren belegen das grosse Interesse an GLA:D® in der Schweiz, auch wenn die Pandemie das Programm zeitweise stark ausgebremst hat. Insgesamt wurden 2021 mehrere Hundert Physiotherapeutinnen und -therapeuten zertifiziert, und zwar in allen drei Sprachregionen. TV-Sendungen über die GLA:D®-Programme sowie Berichte in Tageszeitungen und Magazinen verhelfen zu mehr Bekanntheit unter Patientinnen und Patienten sowie medizinischen Fachpersonen. Oft melden sich die Betroffenen selbst bei GLA:D® und nehmen an den Programmen teil oder bitten ihre Ärztin oder ihren Arzt um eine entsprechende Verordnung. Und nicht zuletzt leistet die IG GLA:D® Schweiz kontinuierliche Netzwerkarbeit.

Seit zwei Jahren unterstützt die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz in Kooperation mit dem Bundesamt für Gesundheit BAG im Rahmen des Programms «Prävention in der Gesundheitsversorgung» die Implementierung des GLA:D® Arthrose Programms. Diese Projektförderung begünstigt die Einbettung von GLA:D® im schweizerischen Gesundheitssystem. Wir danken der Stiftung herzlich für die Unterstützung und Zusammenarbeit sowie der externen Evaluationsstelle Grünenfelder Zumbach GmbH für die begleitende Evaluation. Beide verleihen dem Projekt wichtige Impulse.

Der GLA:D® Schweiz Jahresbericht 2021 präsentiert die Ergebnisse, welche die Teilnehmenden mit Hüft- und Kniearthrose oder Rückenschmerzen nach Absolvieren des GLA:D® Arthrose Programms respektive des GLA:D® Rücken Programms erzielten, namentlich die Reduktion von Schmerzen sowie die Verbesserung der Bewegungsfunktionen und der Lebensqualität.

Die IG GLA:D® Schweiz wünscht Ihnen eine interessante Lektüre.



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



Prof. PD Dr. Lara Allet
GLA:D® Arthrose Trainer /
Forschung
Haute Ecole de Santé
HES-SO Valais-Wallis



Luca Scascighini MPTSC, BSc
GLA:D® Arthrose Trainer /
Forschung
Dipartimento economia
aziendale,
sanità e sociale
SUPSI, Manno



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



Inhalt

Was ist GLA:D®?	6
Angebot von GLA:D® Arthrose	8
Angebot von GLA:D® Rücken	9
Die Teilnehmenden bei GLA:D® Arthrose	10
Die Teilnehmenden bei GLA:D® Rücken	12
Resultate des GLA:D® Arthrose Programms	14
GLA:D® Arthrose: ein Jahr danach	16
Resultate des GLA:D® Rücken Programms	18
GLA:D® Schweiz 2021	20
GLA:D® international (GIN)	21
Aktivitäten von GLA:D® International	22
Kontakte GLA:D® Schweiz	23

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

Lara Allet, Susann Bechter, Thomas Benz, Jolanta Boganski,
Gianpiero Capra, Roger Hilfiker, André Meichtry, Karin Niedermann,
Luca Scascighini

Bildnachweis

Joyce Riper, Cordula Stegen, Carol Urf

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 sollen allen Menschen mit Hüft- und Kniearthrose eine adäquate Patientenedukation und geeignete Übungen angeboten werden. Eine chirurgische Behandlung der Arthrose soll erst in Betracht gezogen werden, wenn nichtchirurgische Behandlungen keine Verbesserungen bringen. Die Behandlungsleitlinien von chronischen 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.



1. Zertifizierungskurs für Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten

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

3



Drei Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm

2



Zwei Gruppensitzungen mit Patientenedukation

12



Zwölf Gruppensitzungen mit Übungsprogramm

1



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

2. GLA:D® Arthrose Programm für Menschen mit Hüft- und Kniearthrose und GLA:D® Rücken Programm für Menschen mit chronischen oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen

In den GLA:D® Programmen werden eine einheitliche Untersuchung und ein standardisiertes, evidenzbasiertes und praxiserprobtes Beratungs-, Instruktions- und Übungsprogramm durchgeführt, das individuell angepasst wird.

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 Programm) und nach zwölf Monaten Nachbefragungen mittels Fragebogen statt. Alle erhobenen Daten werden in anonymisierter Form im GLA:D® Schweiz Register erfasst, und es wird jährlich ein Bericht erstellt.

Die erhobenen Daten dienen der Verlaufsdokumentation und dem Qualitätsmanagement. Es gelten die üblichen vom Bund festgelegten Richtlinien für Daten- und Persönlichkeitsschutz.

Angebot von GLA:D® Arthrose

Die Zertifizierungskurse für Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten 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 2021 wurden total 654 Physiotherapeutinnen beziehungsweise -therapeuten aus der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein für das GLA:D® Arthrose Programm zertifiziert.

Im Jahr 2021 boten insgesamt 295 Physiotherapeutinnen und -therapeuten in 175 Institutionen (Spitäler oder Physiotherapiepraxen) dieses GLA:D® Programm an. Das Programm steht nun in fast allen Regionen der Schweiz zur Verfügung.



Angebot von GLA:D® Rücken

Das GLA:D® Rücken Programm für Menschen mit chronischen oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen wird seit Juli 2021 in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz angeboten. Insgesamt 212 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten aus 174 Kliniken beziehungsweise Praxen aus 25 Kantonen erhielten 2021 das Zertifikat für dieses Programm. Im Juli 2021 wurde der erste GLA:D® Rücken Kurs für betroffene Personen durchgeführt, und bis Ende Jahr boten 28 Institutionen (Spitäler oder Physiotherapiepraxen) das GLA:D® Rücken Programm an.

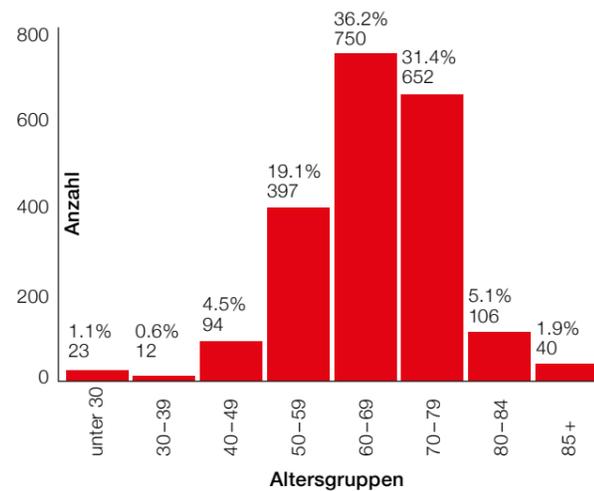
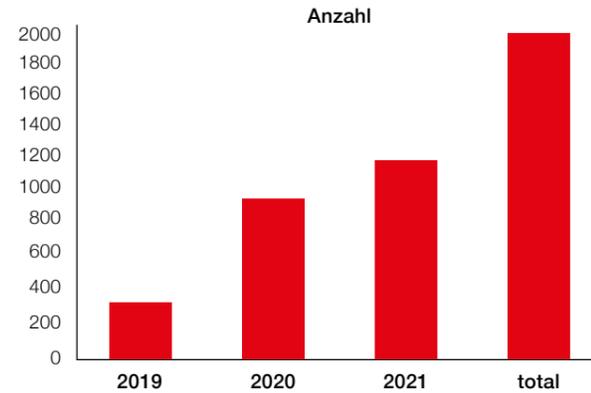
Ab 2022 werden die Zertifizierungskurse für Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten und das Programm für Personen mit chronischen und rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen zusätzlich in der italienischsprachigen Schweiz angeboten.



Die Teilnehmenden bei GLA:D® Arthrose

Anzahl

Insgesamt wurden seit 2019 die Daten von 2076 Teilnehmenden im Register erfasst, im Jahr 2021 von 1198 Personen.



Alter und Geschlecht

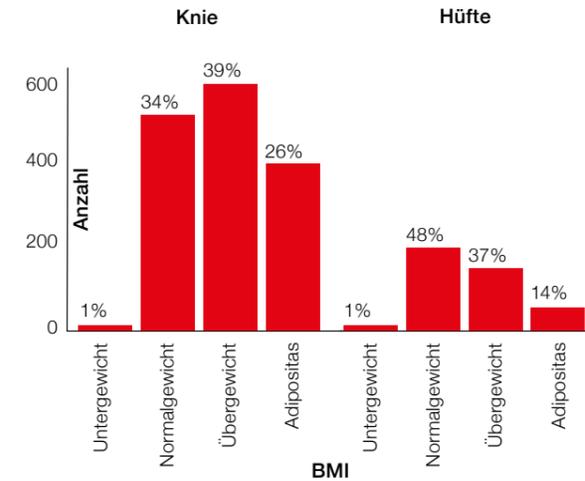
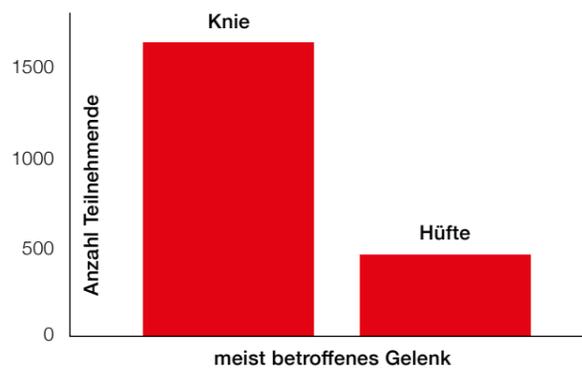
Das Durchschnittsalter der Kursteilnehmenden betrug 65.6 Jahre (SD 11).

Die Teilnehmenden mit Knieproblemen waren im Durchschnitt 66 Jahre alt, die Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren mit durchschnittlich 64 Jahren leicht jünger.

Von den 2076 Teilnehmenden waren 1390 (67 %) Frauen und 676 (33 %) Männer.

Knie und Hüfte

Es nahmen 1634 (79 %) Personen wegen Knieproblemen und 442 (21 %) wegen Hüftproblemen am GLA:D® Programm teil.



Gewicht

Der durchschnittliche Body Mass Index (BMI) aller Teilnehmenden betrug 27 (SD 4.9). Die Teilnehmenden mit Knieproblemen hatten einen durchschnittlichen BMI von 27.4 (SD 4.9), 65 Prozent waren übergewichtig (BMI ≥ 25.0). Die Teilnehmenden mit Hüftproblemen hatten einen durchschnittlichen BMI von 25.6 (SD 4.4), 51 Prozent waren übergewichtig (BMI ≥ 25.0).

Operationen

Frühere Operationen

Insgesamt sind 52 Prozent der Teilnehmenden mit Knieproblemen in der Vergangenheit operiert worden, bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es 29 Prozent. Die häufigste Operation bei Teilnehmenden mit Knieproblemen war die Meniskusoperation (31%), gefolgt von Kreuzbandoperationen (7%). Bereits eine Hüftprothese hatten 9 Prozent der Teilnehmenden mit Hüftproblemen, 7 Prozent der Teilnehmenden mit Knieproblemen trugen eine Knieprothese. Ins Register eingeschlossen wurden diese Teilnehmenden mit Prothese aber nur, wenn ihr Hauptproblemgelenk das nicht operierte war.

Geplante Operationen

Von den Teilnehmenden mit Knieproblemen stand zu Beginn des GLA:D® Programms bei 4 Prozent eine Operation an, bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen betrug dieser Wert 6 Prozent. Nach Abschluss des Programms war bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen bei 4 Prozent eine Operation geplant, bei jenen mit Hüftproblemen bei 7 Prozent.

Dauer der Symptome

Die durchschnittliche Dauer der Beschwerden zu Beginn des GLA:D® Programms betrug 54.6 Monate für Teilnehmende mit Knieproblemen und 33.3 Monate für Teilnehmende mit Hüftproblemen.

	Knie	Hüfte
Röntgen	76%	81%
Operationen	52%	29%
Schmerzmittel	53%	53%

Vorherige Verletzungen und andere Erkrankungen

Unter den Teilnehmenden mit Knieproblemen hatten in der Vergangenheit 42 Prozent eine Verletzung am Knie erlitten, die einen Arztbesuch erfordert hatte. Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen betrug dieser Wert 26 Prozent.

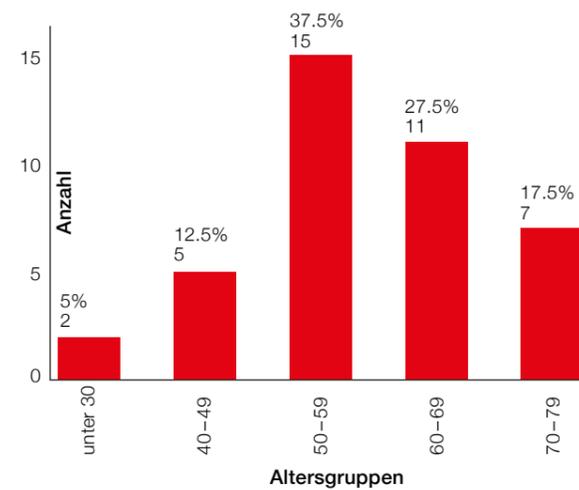
Röntgen

Mehr als drei Viertel der Teilnehmenden mit Knieproblemen verfügten über ein Röntgenbild mit der Diagnose Arthrose (76%), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es 81 Prozent.

Die Teilnehmenden bei GLA:D® Rücken

Anzahl

Das GLA:D® Rücken Programm startete im Juli 2021 mit der ersten Kursdurchführung für betroffene Personen. Im Jahr 2021 haben insgesamt 40 Betroffene an einem GLA:D® Rücken Programm in der Schweiz teilgenommen und dieses abgeschlossen.



Alter und Geschlecht

Die jüngste Teilnehmerin respektive der jüngste Teilnehmer war 29, die oder der älteste war 78 Jahre alt. Das Durchschnittsalter lag bei 58 Jahren (SD 12). Zwei von drei Teilnehmenden waren Frauen.

Dauer der Symptome

Die meisten Patientinnen und Patienten (57 %) haben seit mehr als einem Jahr Rückenschmerzen.

Schmerzstärke und Schmerzmitteleinnahme

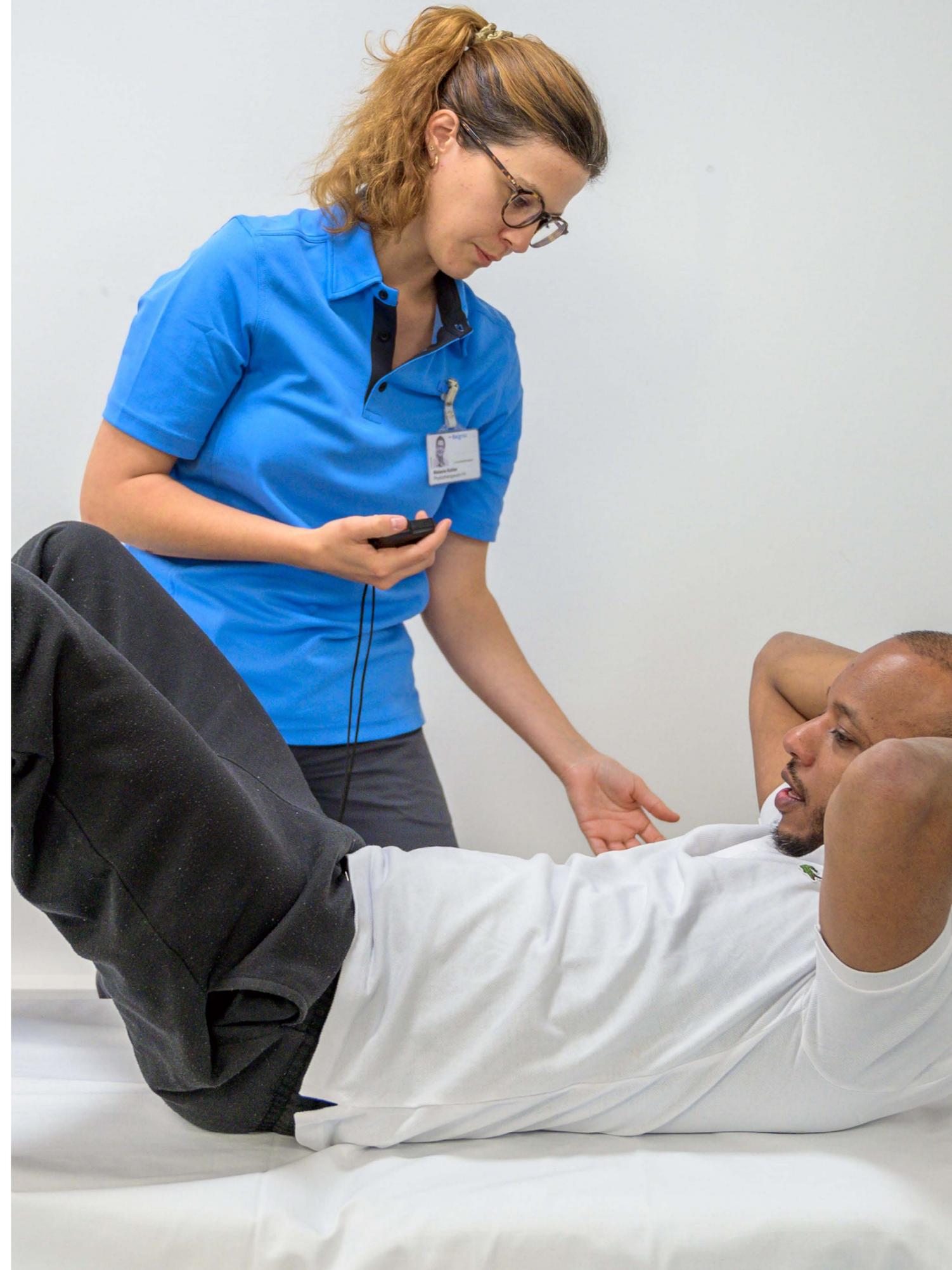
Zu Beginn des GLA:D® Rücken Programms lag die Schmerzstärke im Bereich des Rückens auf einer numerischen Rating-Skala (NRS) von 0 bis 10 (0 = keine Schmerzen; 10 = maximal vorstellbare Schmerzen) im Durchschnitt bei 4.2, im Bereich der Beine durchschnittlich bei 2.3. Schmerzmittel nahmen 23 Prozent der Teilnehmenden ein.

Andere Erkrankungen und Behandlungen

Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden am GLA:D® Rücken Programm 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 6.4 Krankheitstage aufgrund von Rückenschmerzen.



Resultate des GLA:D® Arthrose Programms

Die Resultate stellen die Veränderungen der erhobenen Endpunkte von Beginn bis Abschluss des Programms etwa acht Wochen später dar.

Alle im Text rapportierten Daten sind auf eine Kommastelle gerundet, die Prozentberechnungen basieren auf den nicht gerundeten Zahlen.

Reduktion der Schmerzen

Nach Abschluss des GLA:D® Programms waren die Schmerzen bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um durchschnittlich 27 Prozent (n = 1616) tiefer (Reduktion von 5 auf 3.6 auf einer numerischen Rating-Skala [NRS] von 0 bis 10) und um 25 Prozent (n = 434) tiefer bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen (Reduktion des Wertes von 4.8 auf 3.6).

Reduktion des Schmerzmittelkonsums

Zu Beginn des GLA:D® Programms gaben 53 Prozent der Teilnehmenden mit Knieproblemen an, in den letzten drei Monaten Schmerzmittel eingenommen zu haben. Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren dies 52 Prozent. Nach Abschluss des Programms nahmen noch 40 Prozent der Teilnehmenden mit Knieproblemen und 41 Prozent der Teilnehmenden mit Hüftproblemen Schmerzmittel ein. Diese Werte entsprechen einer ab-

soluten Reduktion des Schmerzmittelkonsums um 13 Prozent in der Gruppe mit Kniebeschwerden und um 11 Prozent in der Gruppe mit Hüftproblemen. Die relative Reduktion betrug 25 Prozent in der Gruppe mit Kniebeschwerden und 21 Prozent in der Gruppe mit Hüftproblemen.

Verbesserung der Funktion (Alltagsaktivitäten und Gehfähigkeit)

Nach Abschluss des GLA:D® Programms hatte sich die Funktionsfähigkeit bei Alltagsaktivitäten bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen gemäss KOOS-Fragebogen um 16 Prozent verbessert, das heisst von durchschnittlich 63.5 auf 73.8 auf einer Skala von 0 bis 100 (100 = bester Wert). Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen verbesserte sich die Funktionsfähigkeit gemäss HOOS-Fragebogen um 13 Prozent, von durchschnittlich 63.5 auf 73.8 auf einer Skala von 0 bis 100. Die Teilnehmenden mit Knieproblemen beschleunigten ihre durchschnittliche maximale Gehgeschwindigkeit im 40-Meter-Gehtest im Vergleich vor/nach dem Programm um 9 Prozent, konkret von 1.7 m/s auf 1.8 m/s, und auch die Teilnehmenden mit Hüftproblemen hoben diesen Wert um 9 Prozent an, konkret von 1.7 m/s auf 1.9 m/s. Die Anzahl Aufstehen von einem Stuhl innert 30 Sekunden im Chair-Stand-Test verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 18 Prozent von 13.6 auf 16 Wiederholungen, und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 17 Prozent von 14.4 auf 17 Wiederholungen.

Konsequente Teilnahme am GLA:D Programm

Rund 90 Prozent, also 9 von 10 Teilnehmenden, nahmen je an allen 4 Einzelsitzungen, den beiden Schulungssitzungen und mindestens 10 Übungssitzungen teil.

	Knie 1618 Teilnehmende	Hüfte 436 Teilnehmende
Schmerz NRS	-27%	-25%
Schmerzmittel	-25%	-21%
Funktionsfähigkeit	+16%	+13%
Lebensqualität	+24%	+16%



	Knie 1563 Teilnehmende	Hüfte 412 Teilnehmende
Gehgeschwindigkeit	+9%	+9%
30 - Sekunden Aufstehen	+18%	+17%
Hopp-Test	+27%	+6%

Von den Teilnehmenden mit Knieproblemen benutzten beim 40-Meter-Gehtest vor der Absolvierung des GLA:D® Programms 19 Personen (1.2 %) eine Gehhilfe, nach Abschluss des Programms 7 Personen (0.4 %). Die entsprechenden Werte bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen betragen 2 (0.5 %) beziehungsweise 1 (0.2 %).

Beim Sit-to-Stand-Test brauchten zu Beginn des Programms 46 Personen (2.8 %) der Teilnehmenden mit Knieproblemen beim Aufstehen die Armlehne, nach Abschluss 31 Personen (1.9 %). Die entsprechenden Werte bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen betragen 5 (1.1 %) beziehungsweise 8 (1.8 %).

Der One-Leg-Hop-Test (Einbeinsprung) wurde nur bei denjenigen Teilnehmenden mit Hüft- beziehungsweise Knieproblemen durchgeführt, die vordefinierte Maximalwerte bei der Anzahl «Aufstehen von einem Stuhl» oder bei der Gehgeschwindigkeit überschritten. Dies war bei 9 Prozent aller Teilnehmenden der Fall (bei 8 % der Personen mit Knieproblemen und bei 12 % der Personen mit Hüftproblemen). Die Distanz

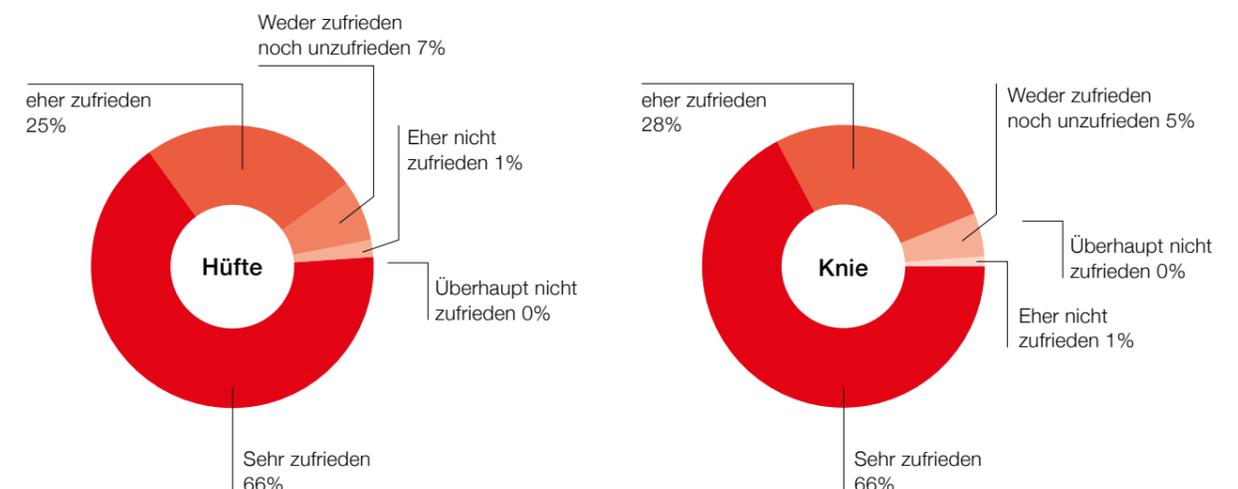
beim Einbeinsprung verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 27 Prozent (von durchschnittlich 54.6 cm auf 69.6 cm), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 6 Prozent (von durchschnittlich 75 cm auf 79.6 cm).

Verbesserung der Lebensqualität

Nach Abschluss des GLA:D® Programms hatte sich die Lebensqualität bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen gemäss KOOS-Fragebogen um 24 Prozent (von 43.1 auf 53.4 auf Skala 0 bis 100 [100 = bester Wert]) verbessert und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen gemäss HOOS-Fragebogen um 16 Prozent (von durchschnittlich 49.9 auf 57.7 auf Skala 0 bis 100).

Zufriedenheit

Insgesamt waren nach Abschluss des GLA:D® Programms 91 Prozent aller Teilnehmenden mit Knieproblemen respektive 94 Prozent aller Teilnehmenden mit Hüftproblemen «sehr zufrieden» oder «eher zufrieden» mit dem Resultat.



GLA:D® Arthrose: ein Jahr danach

Alle GLA:D®-Absolventinnen und -Absolventen erhalten ein Jahr nach ihrer Teilnahme einen Fragebogen. 2021 sind die Ein-Jahr-danach-Resultate der Teilnehmenden, die im Jahr 2019 und 2020 gestartet sind, verfügbar. An der Umfrage haben 691 (42 %) der Personen mit Knieproblemen und 185 (42 %) der Personen mit Hüftproblemen teilgenommen.

Schmerzen

Ein Jahr nach Abschluss des GLA:D® Programms war die während des Trainings erreichte Schmerzreduktion noch erhalten. Im Vergleich zu «vor GLA:D®» hatten sich die Schmerzen bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um durchschnittlich 26 Prozent (von 4.8 auf 3.5 auf NRS 0–10) und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 22 Prozent (von 4.6 auf 3.5 auf NRS 0–10) reduziert.

Verbesserte Funktion (Alltagsaktivitäten)

Ein Jahr nach GLA:D® blieb die nach der Teilnahme am GLA:D® Programm verbesserte Funktionsfähigkeit bei Alltagsaktivitäten erhalten. Im Vergleich zu «Vor GLA:D®» verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen gemäss KOOS-Fragebogen die Funktionsfähigkeit um 12 Prozent (von durchschnittlich 65.6 auf 73.6 auf Skala 0–100) und gemäss HOOS-Fragebogen um 9 Prozent bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen (von durchschnittlich 63.8 auf 69.9 auf Skala 0–100).

Verbesserung der Lebensqualität

Ein Jahr nach GLA:D® blieb die nach der Teilnahme am GLA:D® Programm erreichte Verbesserung der Lebensqualität erhalten. Im Vergleich zu «vor GLA:D®» verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen gemäss KOOS-Fragebogen die Lebensqualität um 26 Prozent (von durchschnittlich 44 auf 55.6 auf Skala 0–100) und gemäss HOOS-Fragebogen um 21 Prozent bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen (von durchschnittlich 48.4 auf 59 auf Skala 0–100).

Auffallend war die weitere Verbesserung der Lebensqualität bei den Teilnehmenden nach einem Jahr im Vergleich zu unmittelbar nach Abschluss des GLA:D® Programms von 24 auf 26 Prozent bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen und von 16 auf 21 Prozent bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen.

		Knie	Hüfte
Schmerz NRS		-26%	-22%
Funktionsfähigkeit		+12%	+9%
Lebensqualität		+26%	+21%

Schlussfolgerungen

Schmerz, Gehfähigkeit und Lebensqualität waren nach drei Monaten und auch nach zwölf Monaten substantiell verbessert. Insbesondere gab es keinen Rückgang der erreichten Werte nach zwölf Monaten, wie das bei anderen Behandlungsmethoden häufig der Fall ist. Nachdem die Teilnehmenden das Programm absolviert haben, scheinen sie über ausreichende Kompetenzen zu verfügen, um ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Das bestätigt auch der Vergleich mit den Langzeitergebnissen nach zwölf Monaten aus Dänemark.

Diese Ergebnisse sind in der Richtung und Grössenordnung vergleichbar mit den dänischen Daten, die mehr als 60 000 Teilnehmende (2013–2021) umfassen.



Resultate des GLA:D® Rücken Programms

Die Resultate stellen die Veränderungen der erhobenen Endpunkte von Beginn bis Abschluss des Programms etwa zwölf Wochen später dar.

Alle im Text rapportierten Daten sind auf eine Kommastelle gerundet, die Prozentberechnungen basieren auf den nicht gerundeten Zahlen.

Reduktion der Schmerzen

Unmittelbar nach der Teilnahme am GLA:D® Programm hatte sich die Intensität der Rückenschmerzen um durchschnittlich 22 Prozent (von 4.2 auf 3.3 auf NRS 0–10) reduziert.

Bessere körperliche Funktion

Die körperliche Funktion verbesserte sich. So konnten die Patientinnen und Patienten im Durchschnitt innerhalb von 30 Sekunden um 18 Prozent häufiger aus dem Sitzen aufstehen (Sit-to-Stand-Test); sie verbesserten sich im Durchschnitt von 12 auf 14 Wiederholungen. Auch das Funktionsniveau, gemessen mit dem Oswestry Disability Index (ODI), stieg um 8 Prozent (von einem ODI-Wert von 19 auf 17 (Skala von 0 bis 100)). Die Ausdauer der Bauch- und der Rückenmuskulatur wurde um 35 beziehungsweise 32 Prozent gesteigert.

Weniger Angst vor körperlicher Aktivität

Nach dem Programm geben die Teilnehmenden an, weniger Ängste vor Schmerzen bei körperlicher Aktivität zu haben: Der durchschnittliche Rückgang betrug 21 Prozent. Auf der Angstvermeidungsskala zur körperlichen Aktivität (FABQ) ist dies ein Rückgang von 11.6 auf 9.2.

Weniger Krankschreibungen

Die durchschnittliche Anzahl der Fehltage am Arbeitsplatz aufgrund von Rückenschmerzen in den vorangehenden drei Monaten sank unmittelbar nach dem GLA:D® Programm von 6 auf 1.

Viele erreichten persönliche Ziele

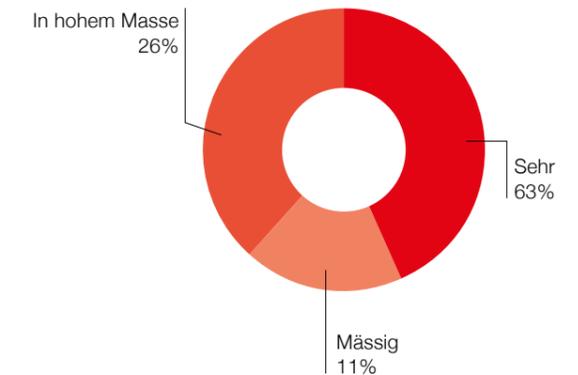
Zu Beginn des GLA:D® Programms definierten die Teilnehmenden ein persönliches Ziel. Am Ende des Kurses gaben 90 Prozent der Personen an, dass sie ihre Ziele teilweise oder vollständig erreicht, und davon 33 Prozent, dass sie ihre Ziele vollständig erreicht haben. Im Vergleich mit dem Zustand von vor der Teilnahme am GLA:D® Programm bezeichneten 90 Prozent der Teilnehmenden den allgemeinen Zustand ihres Rückens und ihrer Beine als wenig bis viel besser.

Konsequente Teilnahme am GLA:D Programm

Die Kurseinheiten wurden von den Teilnehmenden regelmässig besucht: 85 Prozent der Personen nahmen je an allen 4 Einzelsitzungen, den beiden Schulungssitzungen und mindestens 10 Übungssitzungen teil.

Zufriedenheit

Insgesamt waren nach Abschluss des GLA:D® Programms 89 Prozent aller Teilnehmenden «sehr zufrieden» oder in «in hohem Masse» zufrieden.



Resultate des GLA:D® Rücken Programms nach 6 & 12 Monaten

Zurzeit liegen noch keine Resultate in Bezug auf 6 und 12 Monate nach der Teilnahme am GLA:D® Rücken Programm vor.

Schlussfolgerungen

Diese ersten Ergebnisse des GLA:D® Rücken Programms in der Schweiz zeigen eine Verminderung der Schmerzen und eine Verbesserung der Funktionsfähigkeit, nachdem die Teilnehmenden das GLAD Rücken Programm absolviert haben. Aufgrund der geringen Zahl an Personen, die bis Ende 2021 am GLA:D® Rücken Programm teilgenommen haben, besteht ein Risiko für Verzerrungen der präsentierten Resultate. Daher sind diese Auswertungen mit Vorsicht zu interpretieren. Dennoch liefern sie erste Hinweise darauf, dass diese vergleichbar sind mit denjenigen aus Dänemark mit ungefähr 4000 Teilnehmenden.

Rücken	
Schmerz NRS	-22%
Funktionsfähigkeit	+8%
Persönlich Zielerreichung	90%



GLA:D® Schweiz 2021

Zertifizierungskurse Arthrose

In der Deutschschweiz wurden 2021 insgesamt fünf Zertifizierungskurse durchgeführt. Die Zertifizierungskurse im Januar und März wurden Corona-bedingt beziehungsweise um den an der ZHAW geltenden Hygienemassnahmen zu folgen, so konzipiert, dass am ersten Tag die Theorie online vermittelt wurde und am Folgetag die praktischen Teile (Schulung der klinischen Tests, Übungsprogramm und Datenerfassung im Register) als Präsenzveranstaltung an der ZHAW stattfanden. Da sich dieses Format sowohl für die Teilnehmenden als auch für die Trainerinnen und Trainer bewährte, wurde es für alle weiteren Kurse beibehalten. An der HES-SO Valais-Wallis und an der SUPSI fand je ein französischsprachiger beziehungsweise italienischsprachiger Zertifizierungskurs statt.

Zertifizierungskurse Rücken

Im Februar 2021 wurde der GLA:D® Rücken Trainerkurs in der Schweiz durchgeführt. Das Team von GLA:D® Rücken Denmark leitete die Veranstaltung. Es wurden 22 GLA:D® Rücken Trainerinnen und Trainer ausgebildet, welche nun die Zertifizierungskurse für Physiotherapeutinnen und -therapeuten in deutscher, französischer und italienischer Sprache in der Schweiz anbieten dürfen.

Seit Juni 2021 werden die Zertifizierungskurse für Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in der Schweiz angeboten. In der Deutschschweiz konnten 2021 insgesamt vier Zertifizierungskurse durchgeführt werden. Die Kurse an der ZHAW wurden mit einem Tag Onlineschulung für die Theorie und einem Tag vor Ort an der ZHAW für den praktischen Unterricht (Schulung der klinischen Tests, Übungsprogramm, Patientenedukation und Datenerfassung im Register) durchgeführt. An der HES-SO Valais-Wallis fand im September der erste französischsprachige Zertifizierungskurs statt.

Marketing Konzept

Im Fokus des Marketingkonzepts stand die Google-Ads-Kampagne. In Planung befindet sich ein auf der Website spezifischer Teil für Zuweisende, der in Kooperation mit den Fachärztegesellschaften erarbeitet werden soll.

Externe Evaluation

Die Projektförderung durch die Gesundheitsförderung Schweiz schliesst auch eine externe Evaluation des GLA:D® Arthrose Programms ein. Die zweite Evaluation erfolgte Ende 2021 und befragte die Projektverantwortlichen, zertifizierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie die Teilnehmenden des GLA:D® Arthrose Programms und formulierte auf Basis der gewonnenen Erkenntnisse die folgenden Empfehlungen:

Stärkung der GLA:D® Programme in der Westschweiz

Die IG Schweiz soll prüfen, mit welchen zusätzlichen Massnahmen die Anzahl der Zertifizierungskurse und letztlich auch die Anzahl der angebotenen GLA:D-Kurse erhöht werden kann.

Förderung der regionalen Vernetzungen

In allen Sprachregionen sollen Strategien entwickelt und Massnahmen definiert werden, um die Vernetzung der verschiedenen Akteurinnen und Akteure, insbesondere der Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie der zuweisenden Ärztinnen und Ärzte, zu verbessern, auszubauen und zu stabilisieren.

Minimierung des Administrationsaufwands

Es soll zum einen geprüft werden, wie sich der Relaunch des für noch bessere Nutzerfreundlichkeit weiterentwickelten GLA:D-Registers auf die administrativen Arbeiten der Physiotherapeutinnen und -therapeuten auswirkt. Zum anderen könnten die Fachpersonen mit Best-Practice-Prozessbeispielen bei der effizienten Bewältigung der zusätzlichen Arbeitsbelastung durch die systematische Datenerhebung unterstützt werden.

GLA:D® international (GIN)

GLA:D® ist eine Non-Profit-Initiative der University of Southern Denmark. GLA:D® Arthrose wurde 2013 in Dänemark eingeführt und hat seither über 1300 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zertifiziert. Rund 60 000 von Hüft- und/oder Kniearthrose-Betroffene haben das GLA:D® Arthrose Programm erfolgreich absolviert (siehe QR-Code Jahresbericht Dänemark 2020). Seit 2015 wird das GLA:D® Arthrose Programm international implementiert, und zwar in Kanada (2015), Australien (2016), China (2017), Neuseeland (2019), der Schweiz (2019) und in Österreich (2020). Diese Länder sind im Gremium GLA:D International (GIN) organisiert.

Halbjährliche Meetings der GIN-Mitglieder

Die GIN-Mitglieder treffen sich zweimal jährlich unter dem Vorsitz von Prof. Dr. Ewa Roos (GLA:D® Arthrose) und Prof. Dr. Jan Hartvigsen (GLA:D® Rücken) für Informationsaustausch, Berichterstattung aus Arbeitsgruppen und Forschung sowie Weiterentwicklung der Zusammenarbeit, normalerweise einmal im Rahmen des jährlichen Kongresses der OARSI (OsteoArthritis Research Society International) und einmal virtuell. 2021 fanden beide Meetings virtuell statt, mit über 50 Vertreterinnen und Vertretern der beteiligten Länder. Hier eine kleine Anekdote, die das grosse Engagement der GIN-Mitglieder zeigt: Die Meetings fanden jeweils von 12 bis 14 Uhr Europazeit (CET bzw. MEZ) statt, in Peking (China) heisst das zwischen 18 und 20 Uhr, in Auckland (Neuseeland) zwischen 22 und 24 Uhr und in Edmonton (Kanada) von 4 bis 6 Uhr (morgens!).

- Telehealth Committee: Erarbeitung von virtuellen GLA:D® Arthrose und Rücken Programmen für Patientinnen und Patienten (CH-Vertretung: Lara Allet und Luca Scascighini)
- Program Content Committee: Update der Inhalte, momentan des Patientenedukations-Materials (CH-Vertretung: Karin Niedermann)
- Core Variable Committee: Internationaler Abgleich aller erfassten Variablen und nationale Implementierung von Anpassungen (CH-Vertretung: Roger Hilfiker)
- Communications Committee: Update der internationalen Website, Präsentation der Publikationen (CH-Vertretung: Jolanta Boganski)

Jahresbericht
Dänemark
2020/21



Aktivitäten von GLA:D® International

Die Tabelle zeigt die Aktivitäten in den beteiligten Ländern

Country	Denmark		Canada		Australia	China	Switzerland		New Zealand	Austria	Germany	Ireland
	OA	Back	OA	Back (Alberta)	OA	OA	OA	Back	OA	OA	OA (Pilot)	OA (Pilot)
Year started	2013	2018	2015	2021	2016	2017	2019	2021	2019	2020	2021	2021
Courses	22	14	31	4	32	2	18	7	2	4	1	1
Clinicians trained	1429	700	1'563	97	2138	49	654	212	30	68	20	19
Active clinics	342	200	296	22	567	5	175	28	2	25	-	-
Patients enrolled in registry	60'308	5000	11'132	209	10'781	575	2076	114	68	23	4	12

Kontakte GLA:D® Schweiz

Interessengemeinschaft GLAD® 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
- Dr. Thomas Benz, Projektmanager und Forschungsleiter GLA:D® Rücken
- Jolanta Boganski, Assistentin
- André Meichtry, Statistik
- Prof. Dr. Karin Niedermann, Forschungsleiterin GLA:D® Arthrose, Ansprechperson für die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

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

- Prof. PD. Dr. Lara Allet, Verantwortliche französischsprachige Schweiz; Forschung
- Sophie Carrard, Verantwortliche französischsprachige Schweiz
- Prof. Dr. Roger Hilfiker, Forschung/Statistik

SUPSI, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana:

- Gianpiero Capra (Verantwortlicher Weiterbildung Gesundheit)
- Barbara Pianezzi, Assistentin
- Luca Scascighini, Verantwortlicher italienischsprachige Schweiz; Forschung

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[®] 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, bei der Schweizerischen Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation/Reha Schweiz und ChiroSuisse für Ihre Unterstützung.



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



ChiroSuisse



swiss
orthopaedics



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



Schweizerische
Gesellschaft für
Rheumatologie