

GLA:D[®] Schweiz Arthrose und Rücken Jahresbericht 2022



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 2022	16
GLA:D® international (GIN)	17
Aktivitäten von GLA:D® International	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

Thomas Benz, Roger Hilfiker, Karin Niedermann

Koordination/Lektorat

Susann Bechter, Jolanta Boganski

Übersetzungen

Sophie Carrard (FR), Luca Scascighini (IT)

Bildnachweis

Orthopädie am See, Universitätsklinik Balgrist (Carol Urf),
Susann Bechter, Joyce Riper, Cordula Stegen

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Die Interessengemeinschaft /IG GLA:D® Schweiz (GLA:D® steht für Good Life with osteoArthritis in Denmark) 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. Angesichts der international und national hohen Prävalenz dieser beiden Krankheitsbilder und der zunehmenden Akzeptanz, dass Bewegung und spezifisches Training gerade bei Arthrose und bei Rückenschmerzen die erste Wahl sein sollten, treffen die beiden GLA:D®-Programme quasi den Nerv der Zeit.

Fast 1000 zertifizierte Physiotherapeutinnen und -therapeuten für das GLA:D® Schweiz Arthrose und/oder Rücken Programm und über 4500 Teilnehmende nach dreieinhalb Jahren belegen den grossen Bedarf an einem transparenten und standardisierten, aber trotzdem individualisierbaren Therapieangebot in der Schweiz. Die IG GLA:D® Schweiz leistet kontinuierliche Netzwerkarbeit, um GLAD® insbesondere bei Zuweisenden, aber auch bei anderen wichtigen Stakeholdern im Schweizer Gesundheitssystem bekannter zu machen und von Physiotherapeutinnen und -therapeuten angeleitetes spezifisches Training bei Hüft- und Kniearthrose zu etablieren.

Sehr wertvoll ist auch die Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, die in Kooperation mit dem Bundesamt für Gesundheit BAG die Implementierung des GLA:D® Arthrose Programms im Rahmen des Programms «Prävention in der Gesundheitsversorgung» finanziell unterstützt und so auch die Einbettung von GLA:D® im schweizerischen Gesundheitssystem begünstigt. Wir danken herzlich der Stiftung für die Begleitung und Zusammenarbeit sowie der externen Evaluationsstelle Grünenfelder Zumbach GmbH für die jährliche Evaluation, die der IG GLA:D® Schweiz wichtige Inputs gibt.

Der GLA:D® Schweiz Jahresbericht 2022 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.

Im Namen der IG GLA:D® Schweiz wünschen wir 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



Prof. Dr. Thomas Benz
GLA:D® Rücken Trainer /
Projektmanager und Leiter
Forschung
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 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.

Angebote von GLA:D® Arthrose und Rücken

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 2022 wurden total 848 Physiotherapeutinnen beziehungsweise -therapeuten aus der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein für das GLA:D® Arthrose Programm zertifiziert.

Im Jahr 2022 boten insgesamt 455 Physiotherapeutinnen und -therapeuten in 214 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	43%
Orthopäd:innen	37%
Rheumatolog:innen	5%
Rehabilitations- / Sportmediziner:innen	2%
Selbstzuweisungen	13%

Rücken

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

In den Jahren 2021 und 2022 wurden total 402 Physiotherapeutinnen beziehungsweise -therapeuten aus der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein für das GLA:D® Rücken Programm zertifiziert.

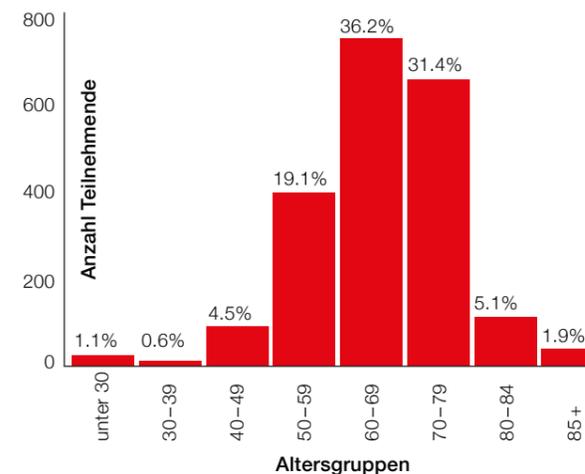
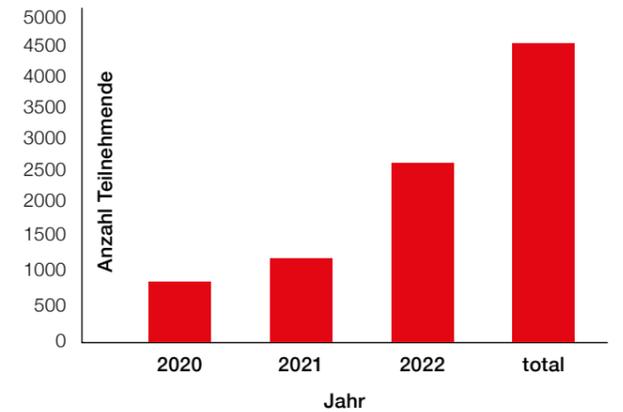
Insgesamt 147 Physiotherapeutinnen und -therapeuten aus 74 Kliniken, Spitälern und Praxen in fast allen Regionen der Schweiz boten im Jahr 2022 das GLA:D® Rücken Programm an.

Zuweisungen von Rücken-Betroffenen	
Hausärzt:innen	57%
Orthopäd:innen	10%
Rheumatolog:innen	8%
Chiropraktor:innen	5%
Selbstzuweisungen	14%

Die Teilnehmenden bei GLA:D® Arthrose

Anzahl

Insgesamt wurden seit 2019 die Daten von 4662 Teilnehmenden im Register erfasst, im Jahr 2022 von 2626 Personen.



Alter und Geschlecht

Das Durchschnittsalter aller Teilnehmenden betrug 65.6 Jahre (SD 29).

Die Teilnehmenden mit Knieproblemen waren im Durchschnitt 66 Jahre alt, die Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren mit durchschnittlich 64.3 Jahren 1.7 Jahre jünger.

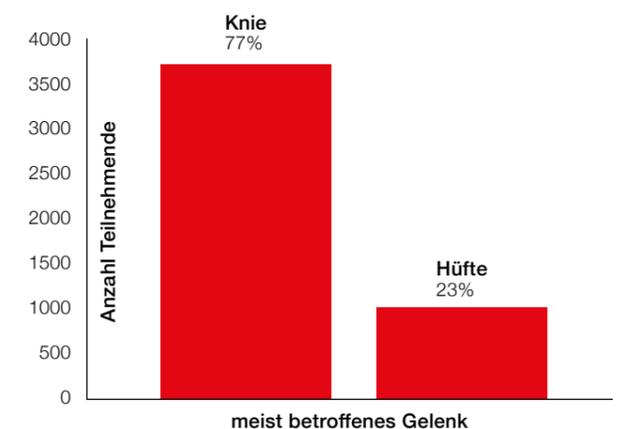
Von den 4664 Teilnehmenden waren 3084 (66 %) Frauen und 1442 (31 %) Männer. 138 (3 %) gaben kein Geschlecht an.

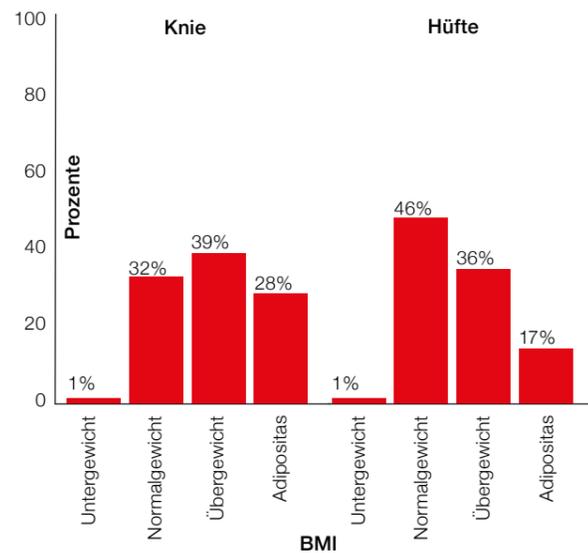
Verteilung Knie und Hüfte

Es nahmen 3606 (77 %) Personen wegen Knieproblemen und 1058 (23 %) wegen Hüftproblemen am GLA:D® Programm teil.

Dauer der Symptome

Die durchschnittliche Dauer der Beschwerden beim Start des GLA:D® Programms betrug 48 Monate bei Teilnehmende mit Knieproblemen und 35 Monate bei Teilnehmende mit Hüftproblemen.





Gewicht

Der durchschnittliche Body Mass Index (BMI) aller Teilnehmenden betrug 27.3 (SD 7.1). Die Teilnehmenden mit Knieproblemen hatten einen durchschnittlichen BMI von 27.7 (SD 7.7), 67 % waren übergewichtig (BMI ≥ 25.0). Die Teilnehmenden mit Hüftproblemen hatten einen durchschnittlichen BMI von 25.8 (SD 4.5), 52 % waren übergewichtig (BMI ≥ 25.0).

Röntgen

78% der Teilnehmenden mit Knieproblemen und 80 % der Teilnehmenden mit Hüftproblemen verfügten über ein Röntgenbild.

Vorherige Operationen und Verletzungen

Operationen

Insgesamt hatten 48 % der Teilnehmenden mit Knieproblemen in der Vergangenheit eine Operation, bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es ebenfalls 48 %. Die häufigste Operation bei Teilnehmenden mit Knieproblemen war die Meniskusoperation (29 %), gefolgt von Hüft-Gelenkersatz (6 %).

Bereits eine Hüftprothese hatten 9 % der Teilnehmenden mit Hüftproblemen, bereits eine Knieprothese hatten 5 % der Teilnehmenden mit Knieproblemen.

Ins Register eingeschlossen wurden diese Teilnehmenden mit Prothese nur, wenn ihr Hauptproblem-Gelenk das nicht-operierte war.

Verletzungen

Bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen hatten 45 % in der Vergangenheit eine Verletzung im Knie oder der Hüfte, die einen Arztbesuch erfordert hatte. Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren dies 28 %.

Schmerzmittel Einnahme

63 % der Teilnehmenden mit Knieproblemen gaben an, in den letzten drei Monaten Schmerzmittel eingenommen zu haben. Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren dies 61%.

	Knie 3320 Teilnehmende	Hüfte 966 Teilnehmende
Röntgen	78%	80%
Operationen	48%	48%
Schmerzmittel	63%	61%

Resultate des GLA:D® Arthrose Programms

Die Resultate stellen die durchschnittlichen Veränderungen der erhobenen Endpunkte von vor dem Programm/nach Abschluss acht Wochen später dar.

Es wurden nur vollständige Datensätze ausgewertet. Alle im Text rapportierten Daten sind auf eine Kommastelle gerundet, die Prozentberechnungen basieren auf den nicht gerundeten Zahlen.

Weniger Schmerzen

Die Schmerzen waren bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 24 % reduziert (von 4.9 auf 3.7 auf einer numerischen Rating Skala [NRS] von 0 bis 10). Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren die Schmerzen um 23 % reduziert (von 4.7 auf 3.6).

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Schmerzmittelkonsum reduzierte sich um 18 % (von 63 % auf 52 %) bei den Teilnehmenden mit Kniebeschwerden beziehungsweise um 15 % (von 61 % auf 52 %) bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen.

Bessere Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit bei Alltagsaktivitäten verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 15 % (von 63.9 auf 73.2, auf Skala von 0 bis 100 (100 = bester Wert) im KOOS-Fragebogen), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 12 % (von 64.7 auf 72.5 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 52.8 auf Skala 0 bis 100 (100 = bester Wert) im KOOS-Fragebogen), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 16 % (von 50.1 auf 58.1 auf Skala 0 bis 100 (100 = bester Wert) im HOOS-Fragebogen).

	Knie 2462 Teilnehmende	Hüfte 741 Teilnehmende
Schmerz NRS	-24%	-23%
Schmerzmittel	-18%	-15%
Funktionsfähigkeit	+15%	+12%
Lebensqualität	+22%	+16%

Bessere Leistungen in Tests

Bessere Gehfähigkeit

Beim 40-Meter-Gehtest brauchten vor dem GLA:D® Programm 38 Personen mit Knieproblemen (1.1 % der Teilnehmenden) eine Gehhilfe, nachher 19 Personen (0.5 %), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es vorher 6 Personen (0.7 %) nachher 4 Personen (0.4 %). Die maximale Gehgeschwindigkeit (40-Meter-Gehtest) 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).

Beim Chair-Stand-Test brauchten vor dem GLA:D® Programm 116 Personen der Teilnehmenden mit Knieproblemen (3 %) beim Aufstehen die Armlehnen, nachher 58 Personen (2 %); bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es vor dem GLA:D® Programm 14 Personen (2 %) nachher 12 Personen (1 %).

Einbeinsprung (One-Leg-Hop-Test)

Dieser Test wurde nur durchgeführt, wenn vordefinierte Maximalwerte beim Chair-Stand Test oder beim 40-Meter-Gehtest überschritten wurden. Den Einbeinsprung absolvierten vor und nach dem GLA:D® Programm 6 % der Personen mit Knieproblemen und 10 % der Personen mit Hüftproblemen. Die Distanz beim Einbeinsprung verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 25 % (von 56.9 cm auf 71.2 cm), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 6 % (von 77.2 cm auf 82.1 cm).

Konsequente Teilnahme (Adhärenz)

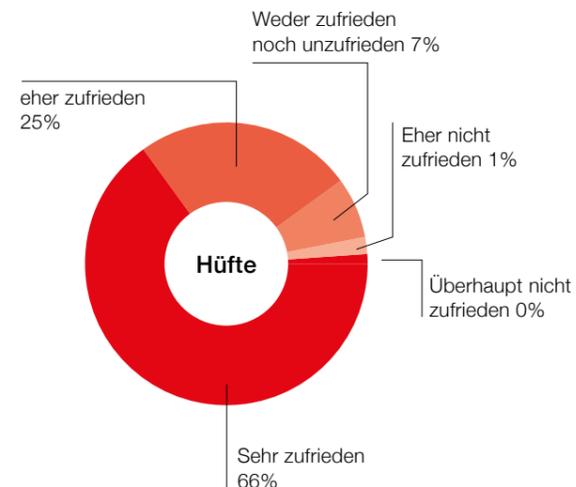
Rund 88% aller Teilnehmenden, also knapp 9 von 10 Teilnehmenden, nahmen je an allen 4 Einzelsitzungen, den beiden Patientenedukationssitzungen und mindestens 10 Übungssitzungen teil.

	Knie 2736 Teilnehmende	Hüfte 829 Teilnehmende
Gehgeschwindigkeit	+12%	+6%
Beinkraft	+19%	+18%
Sprungkraft	+25%	+6%



Hohe Zufriedenheit

Insgesamt waren nach Abschluss des GLA:D® Programms 84 % aller Teilnehmenden mit Knieproblemen respektive 92 % 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. 2022 sind die Ein-Jahr-danach-Resultate der Teilnehmenden, die das Programm in den Jahren 2019 bis 2021 absolviert haben, verfügbar. An der Nachbefragung haben 50% der Personen mit Knie- oder Hüftproblemen teilgenommen.

Die Resultate stellen die durchschnittlichen Veränderungen der erhobenen Endpunkte von vor dem Programm / nach einem Jahr dar.

Weniger Schmerzen

Die Schmerzen waren bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 27 % reduziert (von 4.8 auf 3.5 auf NRS 0–10) und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 29 % (von 4.8 auf 3.3 auf NRS 0–10).

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Anteil an Teilnehmenden mit Schmerzmittel-Einnahme reduzierte sich bei Personen mit Kniebeschwerden von 64% auf 43%; bei Personen mit Hüftbeschwerden von 61% auf 40%.

Verbesserte Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 14 % (von 65.1 auf 73.9 auf Skala 0–100 im KOOS-Fragebogen) und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 15 % (von 63.2 auf 72.4 auf Skala 0–100 im HOOS Fragebogen).

Bessere Lebensqualität

Die Lebensqualität verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 32 % (von 43 auf 56.7 auf Skala 0–100 im KOOS-Fragebogen) und um 25 % bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen (von 49 auf 61.2 auf Skala 0–100 im HOOS-Fragebogen).

	Knie 809 Teilnehmende	Hüfte 198 Teilnehmende
Schmerz NRS	-27%	-29%
Schmerzmittel	-21%	-21%
Funktionsfähigkeit	+14%	+15%
Lebensqualität	+32%	+25%

Schlussfolgerungen

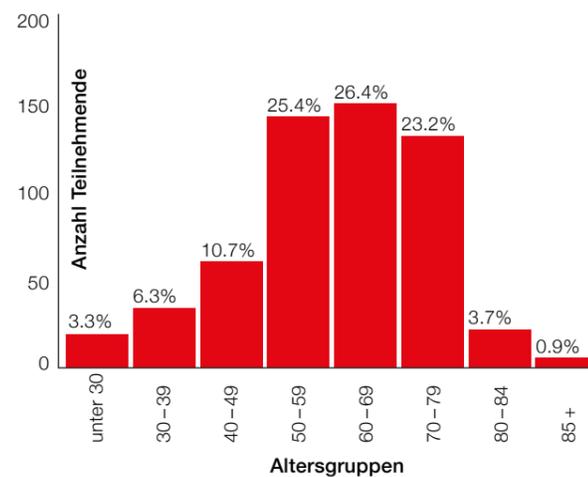
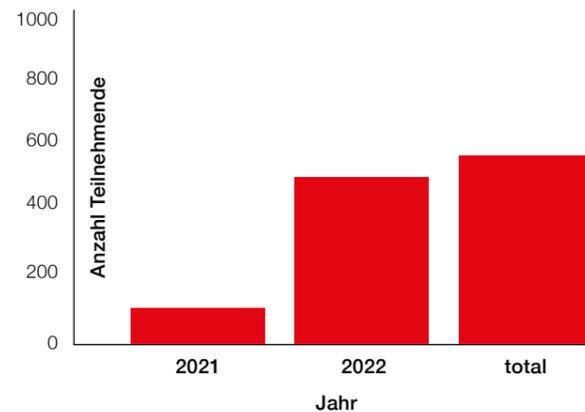
Schmerzen, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität waren nach Abschluss des GLA:D® Programms und auch nach einem Jahr substantiell verbessert. Die Schmerzreduktion und insbesondere die Lebensqualität wurden nach einem Jahr von den Teilnehmenden noch besser beurteilt als nach dem Programm. Nachdem die Teilnehmenden das Programm absolviert haben, scheinen sie über ausreichende Kompetenzen zu verfügen, um ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen.

Eine Einschränkung liegt darin, dass die 1-Jahr-Resultate auf den Angaben von «nur» 40% 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 Grössenordnung wie die dänischen Ergebnisse mit bereits mehr als 70 000 Teilnehmenden (2013–2022).

Die Teilnehmenden bei GLA:D® Rücken

Anzahl

Insgesamt wurden seit 2021 die Daten von 574 Teilnehmenden im Register erfasst, im Jahr 2022 von 486 Personen.



Alter und Geschlecht

Die jüngste Teilnehmerin respektive der jüngste Teilnehmer war 18, die oder der älteste war 85 Jahre alt. Das Durchschnittsalter lag bei 59.7 Jahren (SD 14).

Von den 574 Teilnehmenden waren 387 (67%) Frauen und 171 (30%) Männer. 16 (3%) gaben kein Geschlecht an.

Dauer der Symptome

Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden (54%) 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 Ratingskala (NRS) von 0 bis 10 (0 = keine Schmerzen; 10 = maximal vorstellbare Schmerzen) im Durchschnitt bei 4.5. Schmerzmittel nahmen 41% der Teilnehmenden ein.

Andere Erkrankungen und Behandlungen

Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden am GLA:D® Rücken Programm (59%) 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 3.9 Krankheitstage aufgrund von Rückenschmerzen.

Resultate des GLA:D® Rücken Programms

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

Es wurden nur vollständige Datensätze ausgewertet. Alle im Text rapportierten Daten sind auf eine Kommastelle gerundet, die Prozentberechnungen basieren auf den nicht gerundeten Zahlen.

Weniger Schmerzen

Die Rückenschmerzen waren bei den Teilnehmenden um 30% reduziert (von 4.3 auf 3.1 auf einer numerischen Rating Skala (NRS) von 0 bis 10).

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Schmerzmittelkonsum reduzierte sich um 26% (von 36% auf 26% der Teilnehmenden).

Bessere Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit, gemessen mit dem Oswestry Disability Index (ODI), verbesserte sich um 18% (von einem ODI-Wert von 21.3 auf 17.4 (Skala von 0 = keine Einschränkungen bis 100 = maximale Einschränkungen)).

Weniger Angst vor körperlicher Aktivität

Die Ängste vor Schmerzen bei körperlicher Aktivität wurden um 20% reduziert. Auf der Angstvermeidungsskala zur körperlichen Aktivität (FABQ) ist dies ein Rückgang von 10.7 auf 8.7 (Skala von 0 bis 24).

Weniger Krankschreibungen

Die Anzahl der Fehltage am Arbeitsplatz in den vorangehenden drei Monaten sank von 2.7 auf 1.1 nach dem Programm (Reduktion von 62%).

Viele erreichten persönliche Ziele

Zu Beginn des GLA:D® Programms definierten die Teilnehmenden ein persönliches Ziel. Am Ende des Kurses gaben 88% der Personen an, dass sie ihre Ziele teilweise oder vollständig erreicht, und davon 29%, dass sie ihre Ziele vollständig erreicht haben. 90% der Teilnehmenden bezeichneten den allgemeinen Zustand ihres Rückens und ihrer Beine als wenig bis viel besser.

		Rücken 300 Teilnehmende
Schmerz NRS		-30%
Schmerzmittel		-26%
Funktionsfähigkeit		+18%
Angst vor Aktivität		-20%
Arbeitsfehltag		-62%
Persönlich Zielerreichung		88%

Konsequente Teilnahme (Adhärenz)

Die Kurseinheiten wurden von den Teilnehmenden regelmässig besucht: 65% der Personen nahmen je an allen 4 Einzelsitzungen, den beiden Patientenedukationssitzungen und mindestens 10 Übungssitzungen teil.

Hohe Zufriedenheit

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



Bessere Leistungen in Tests

Die körperliche Leistung verbesserte sich. So konnten die Teilnehmenden innerhalb von 30 Sekunden um 23 % 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 90 beziehungsweise 34 % gesteigert.

Rücken 300 Teilnehmende		
Beinkraft		+23%
Ausdauer der Bauchmuskulatur		+90%
Ausdauer der Rückenmuskulatur		+34%



GLA:D® Rücken: nach 6 und 12 Monaten

Ende 2022 stehen die Resultate der GLA:D® Rücken-Absolventinnen und -Absolventen, welche im Jahr 2021 gestartet sind, zu Verfügung. Nach 6 Monaten haben 140 (46%), nach 12 Monaten 37 (12%) der Personen mit chronischen oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen an der Umfrage teilgenommen.

Aufgrund der geringen Zahl an Personen, die bis Ende 2022 den Fragebogen nach 12 Monaten ausgefüllt haben, besteht ein Risiko für Verzerrungen dieser Resultate. Daher sind nachfolgend ausschliesslich die Resultate nach 6 Monaten dargestellt.

Weniger Schmerzen

Nach sechs Monaten, das heisst etwa drei Monate nach Abschluss des GLA:D® Programms, hatte sich die Intensität der Rückenschmerzen um 28 % (von 4.3 auf 3.1 auf NRS 0-10) reduziert.

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Schmerzmittelkonsum reduzierte sich um 19 % (von 34 % auf 28 % der Teilnehmenden).

Bessere Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit, gemessen mit dem Oswestry Disability Index (ODI), verbesserte sich um 13 % (von einem ODI-Wert von 21.7 auf 18.8 (Skala von 0 = keine Einschränkungen bis 100 = maximale Einschränkungen)).

Weniger Angst vor körperlicher Aktivität

Die Ängste vor Schmerzen bei körperlicher Aktivität wurden um 14 % reduziert. Auf der Angstvermeidungsskala zur körperlichen Aktivität (FABQ) ist dies ein Rückgang von 10.1 auf 8.7.

Reduktion der Arbeitsfehltag

Die Anzahl der Fehltag am Arbeitsplatz in den vorangehenden drei Monaten sank von 2.5 auf 2.3 (Reduktion von 10%).

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 6 Monaten mit geringen Abnahmen bestehen. Die Teilnehmenden scheinen nach Abschluss des GLA:D® Rücken Programms über vermehrte Kompetenzen im Selbstmanagement von lumbalen Rückenschmerzen zu verfügen.

Obwohl die Ergebnisse nach 12 Monaten in der Schweiz noch ausstehend sind, liefern die Resultate nach 6 Monaten von GLA:D® Rücken Schweiz erste Hinweise darauf, dass diese vergleichbar sein werden mit denjenigen aus Dänemark mit mehr als 5000 Teilnehmenden (2018–2022).

Rücken nach 6 Monaten 140 Teilnehmende		
Schmerz NRS		-28%
Schmerzmittel		-19%
Funktionsfähigkeit		+13%
Angst vor Aktivität		-14%
Arbeitsfehltag		-10%

Hohe Zufriedenheit

Insgesamt waren 6 Monate nach Beginn des GLA:D® Programms 75 % aller Teilnehmenden «sehr zufrieden» oder in «in hohem Masse» zufrieden mit dem Programm.

GLA:D® Schweiz 2022

Zertifizierungskurse Arthrose

In der Deutschschweiz wurden 2022 insgesamt fünf Zertifizierungskurse durchgeführt. Das während Corona implementierte Format bewährt sich weiterhin: 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 an der ZHAW durchgeführt. An der HES-SO Valais-Wallis fanden zwei französischsprachige Zertifizierungskurse statt.

Zertifizierungskurse Rücken

In der Deutschschweiz konnten 2022 insgesamt fünf 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 und an der SUPSI fand je ein französischsprachiger beziehungsweise italienischsprachiger 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 dritte Evaluation erfolgte Ende 2022 und befragte die Projektverantwortlichen, zertifizierte Physiotherapeutinnen und -therapeuten, zuweisende Ärztinnen und Ärzte sowie Teilnehmende 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® Programme für Personen mit Hüft- oder Knieproblemen 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 mit den zuweisenden Ärztinnen und Ärzten zu verbessern.

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 soll geprüft werden, ob die Fachpersonen mit Best-Practice-Prozessbeispielen bei der effizienten Bewältigung der zusätzlichen Arbeitsbelastung durch die systematische Datenerhebung unterstützt werden können.

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 dort seither fast 1600 Physiotherapeutinnen und -therapeuten zertifiziert. Rund 70 000 von Hüft- und/oder Kniearthrose-Betroffene haben das GLA:D® Arthrose Programm erfolgreich absolviert (siehe QR-Code Jahresbericht Dänemark 2022). Seit 2015 wird das GLA:D® Arthrose Programm international implementiert, und zwar in Kanada (2015), Australien (2016), China (2017), Neuseeland (2019), der Schweiz (2019), Österreich (2020) und Deutschland (2021).

Seit 2018 wird GLAD® Rücken in Dänemark (2018) und international seit 2021 in Alberta, Kanada sowie in der Schweiz implementiert.

Alle diese Länder sind im Gremium GLA:D® International (GIN) organisiert.

Halbjährliche Meetings der GIN-Mitglieder

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) für Informationsaustausch, Berichterstattung aus Arbeitsgruppen und Forschung sowie Weiterentwicklung der Zusammenarbeit. Es sind jeweils 30-50 Vertreterinnen und Vertreter der beteiligten Länder anwesend. Hier eine kleine Anekdote, die das grosse Engagement der GIN-Mitglieder zeigt: Die Meetings finden 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!).

GIN Committees

Permanente oder temporäre Arbeitsgruppen zur Bearbeitung von GIN-relevanten Themen.

- Delivery modes of clinician courses: Internationaler Vergleich von online und Präsenz Formaten der Zertifizierungsschulungen, sowie deren Vor- und Nachteilen. (Lead 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)
- 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, (CH-Vertretung: Karin Niedermann)

Jahresbericht
Dänemark
2022



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	25	16	77	4	38	2	25	14	~2	4	3	3
Clinicians trained	1588	731	2'255	82	2'568	~55	848	402	~30	73	24	71
Active clinics	274	73	60	18	660	3	214	74	~2	~25	17	14
Patients enrolled in registry	66'215	~5392	15'193	349	14'005	737	4662	574	~89	63	4	147

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
- Prof. Dr. Thomas Benz, Projektmanager und Forschungsleiter GLA:D® Rücken
- Jolanta Boganski, GLA:D® Schweiz Office Koordinatorin
- 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 GLA:D Arthrose
- Sophie Carrard, Verantwortliche französischsprachige Schweiz

SUPSI, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana:

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

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:

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 Orthopedics, der Schweizerischen Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation/Reha Schweiz, Functional Kinetics, der Swiss Pain Society und ChiroSuisse für Ihre Unterstützung.

