

GLA:D[®] Schweiz Arthrose und Rücken Jahresbericht 2023



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 2023	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

Susann Bechter, ZHAW
Joyce Riper, Uster
Carol Urf, Universitätsklinik Balgrist

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.

Beide Programme bewähren sich in der klinischen Praxis in allen, mittlerweile 10 beteiligten Ländern. In der Schweiz haben sich die GLA:D® Programme gut etabliert.

Über 1000 zertifizierte Physiotherapeutinnen und -therapeuten für das GLA:D® Schweiz Arthrose und/oder Rücken Programm und rund 7500 Teilnehmende im Arthrose Programm und 1000 Teilnehmende im Rücken Programm belegen den grossen Bedarf an einem transparenten und standardisierten, aber trotzdem individualisierten Therapieangebot in der Schweiz.

Von 2020 bis 2023 wurde die Implementierung von GLA:D® Arthrose in der Schweiz von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz in Kooperation mit dem Bundesamt für Gesundheit BAG unterstützt. Die Evaluation bestätigt die erfolgreiche Implementierung der GLA:D® Programme bei Betroffenen und in der ambulanten Physiotherapie. Die Evaluation zeigt aber auch die Schwierigkeit, ein solches Angebot im Schweizer Gesundheitssystem zu verankern und eine kostengünstige und mit Daten als wirksam nachgewiesene Intervention als Standard zu etablieren. 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 2023 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



Sophie Carrard
GLA:D® Arthrose Trainer
Haute Ecole de Santé
HES-SO Valais-Wallis



Luca Scascighini
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-, Instruktionen- 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 2023 wurden total 1056 Physiotherapeutinnen beziehungsweise -therapeuten aus der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein für das GLA:D® Arthrose Programm zertifiziert.

Im Jahr 2023 boten insgesamt 378 Physiotherapeutinnen und -therapeuten in 225 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	1%
Selbstzuweisungen	12%

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 bis 2023 wurden total 508 Physiotherapeutinnen beziehungsweise -therapeuten aus der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein für das GLA:D® Rücken Programm zertifiziert.

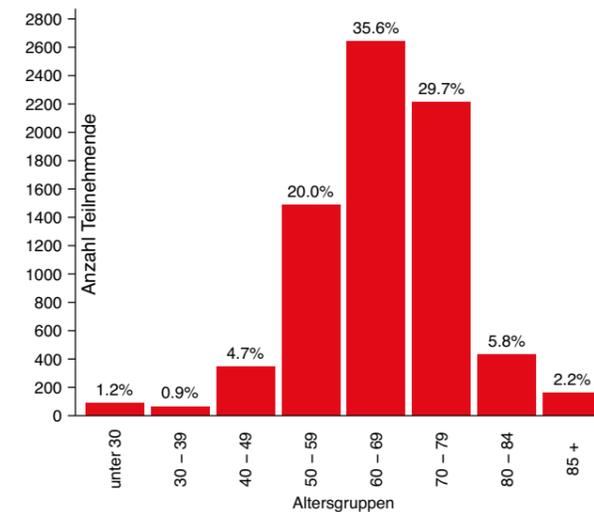
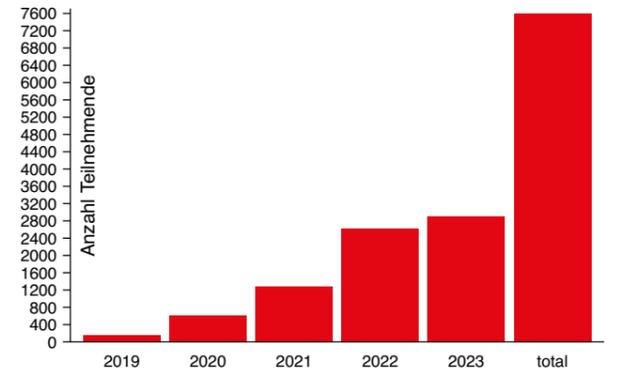
Insgesamt 117 Physiotherapeutinnen und -therapeuten aus 79 Kliniken, Spitälern und Praxen in fast allen Regionen der Schweiz boten im Jahr 2023 das GLA:D® Rücken Programm an.

Zuweisungen von Rücken-Betroffenen	
Hausärzt:innen	55%
Orthopäd:innen	10%
Rheumatolog:innen	8%
Chiropraktor:innen	5%
Selbstzuweisungen	13%

Die Teilnehmenden bei GLA:D® Arthrose

Anzahl

Insgesamt wurden seit 2019 die Daten von 7575 Teilnehmenden im Register erfasst, im Jahr 2023 von 2901 Personen.



Alter und Geschlecht

Das Durchschnittsalter der Kursteilnehmenden betrug 66 Jahre (SD 32).

Die Teilnehmenden mit Knieproblemen waren im Durchschnitt 66.5 Jahre alt, die Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren mit durchschnittlich 64.3 Jahren 2.2 Jahre jünger.

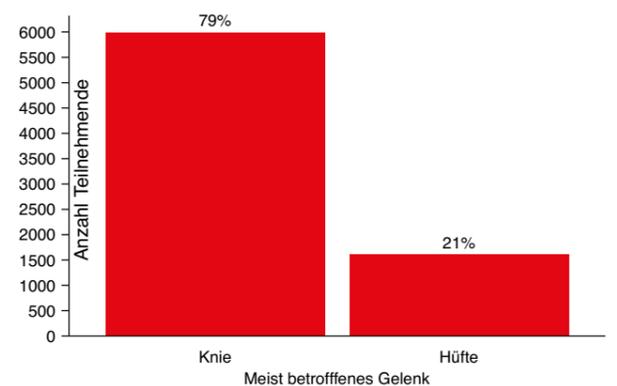
Von den 7575 Teilnehmenden waren 4924 (65%) Frauen und 2197 (29%) Männer. 454 (6%) gaben kein Geschlecht an.

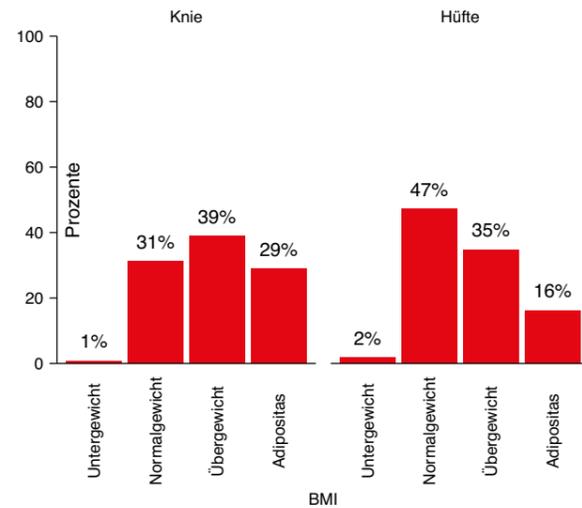
Knie und Hüfte

Es nahmen 5984 (79%) Personen wegen Knieproblemen und 1591 (21%) wegen Hüftproblemen am GLA:D® Programm teil (davon nahmen 9 Teilnehmende je einmal für Knie und Hüfte teil).

Dauer der Symptome

Die durchschnittliche Dauer der Beschwerden beim Start des GLA:D® Programms betrug 48 Monate für Teilnehmende mit Knieproblemen und 34 Monate für Teilnehmende mit Hüftproblemen.





Gewicht
 Der durchschnittliche Body Mass Index (BMI) aller Teilnehmenden betrug 27.4 (SD 6.7). Die Teilnehmenden mit Knieproblemen hatten einen durchschnittlichen BMI von 27.9 (SD 7.1), 68% waren übergewichtig (BMI \geq 25.0). Die Teilnehmenden mit Hüftproblemen hatten einen durchschnittlichen BMI von 25.8 (SD 4.6), 51% waren übergewichtig (BMI \geq 25.0).

Röntgen
 79% der Teilnehmenden mit Knieproblemen und 80% der Teilnehmenden mit Hüftproblemen verfügten über ein Röntgenbild.

Vorherige Operationen und Verletzungen
Operationen
 Insgesamt hatten 46% der Teilnehmenden mit Knieproblemen in der Vergangenheit eine Operation, bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es ebenfalls 46%. Die häufigste Operation bei Teilnehmenden mit Knieproblemen war die Meniskusoperation (28%), gefolgt von Hüftgelenkersatz (6%). Bereits eine Hüftprothese hatten 9% 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 45% in der Vergangenheit eine Verletzung im Knie oder in der Hüfte, die einen Arztbesuch erfordert hatte. Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren dies 30%.

Schmerzmittel Einnahme
 66% der Teilnehmenden mit Knieproblemen gaben an, in den letzten zwei Wochen Schmerzmittel eingenommen zu haben. Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren dies 64%.

	Knie 5984 Teilnehmende	Hüfte 1591 Teilnehmende
Röntgen	79%	80%
Operationen	46%	46%
Schmerzmittel	66%	64%

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 25% 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 22% reduziert (von 4.6 auf 3.6).

Weniger Schmerzmitteleinnahme
 Der Schmerzmittelkonsum reduzierte sich um 23% (von 66% auf 50.7%) bei den Teilnehmenden mit Kniebeschwerden beziehungsweise um 18% (von 63% auf 51.6%) bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen.

Bessere Funktion im Alltag
 Die Funktionsfähigkeit bei Alltagsaktivitäten verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 14% (von 63.7 auf 72.8, auf Skala von 0 bis 100 (100 = bester Wert) im KOOS-Fragebogen), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 12% (von 64.9 auf 72.4 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 23% (von 42.7 auf 52.5 auf Skala 0 bis 100 (100 = bester Wert) im KOOS-Fragebogen), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 16% (von 50 auf 57.9 auf Skala 0 bis 100 (100 = bester Wert) im HOOS-Fragebogen).

	Knie 3942 Teilnehmende	Hüfte 1084 Teilnehmende
Schmerz NRS	-25%	-22%
Schmerzmittel	-23%	-18%
Funktionsfähigkeit	+14%	+12%
Lebensqualität	+23%	+16%

Bessere Leistungen in Tests

Schnelleres Gehen (40 Meter Gehstest)

Vor dem GLA:D® Programm brauchten 55 Personen mit Knieproblemen (1.2%) eine Gehhilfe, nachher 28 Personen (0.6%), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es vorher 12 Personen (0.9%) nachher 4 Personen (0.4%). 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 160 Personen der Teilnehmenden mit Knieproblemen (3%) beim Aufstehen die Armlehnen, nachher 72 Personen (2%); bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es vor dem GLA:D® Programm 14 Personen (2%) nachher 12 Personen (1%).

Die Beinkraft verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 19% von 13.7 auf 16.3 Wiederholungen, und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 18% von 14.6 auf 17.2 Wiederholungen.

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 9% der Personen mit Hüftproblemen. Die Distanz beim Einbeinsprung verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 21% (von 60.8 cm auf 73.8 cm), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 9% (von 77.1 cm auf 84.3 cm).

	Knie 4538 Teilnehmende	Hüfte 1216 Teilnehmende
Gehgeschwindigkeit	+12%	+6%
Beinkraft	+19%	+18%
Sprungkraft	+21%	+9%

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.

Hohe Zufriedenheit

Insgesamt waren nach Abschluss des GLA:D® Programms 91% aller Teilnehmenden mit Knieproblemen respektive 90% 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. 2023 sind die Ein-Jahr-danach-Resultate der Teilnehmenden, die im Jahr 2019 bis 2022 gestartet sind, verfügbar. An der Umfrage haben 1141 (25%) der Personen mit Knieproblemen und 315 (26%) der Personen mit 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 -28% reduziert (von 4.7 auf 3.4 auf NRS 0–10) und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um -28% (von 4.6 auf 3.3 auf NRS 0–10).

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Anteil an Teilnehmenden mit Schmerzmittel-Einnahme reduzierte sich bei Personen mit Kniebeschwerden um 37% (von 66% auf 43%); bei Personen mit Hüftbeschwerden um 33% (von 61% auf 40%).

Verbesserte Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 13% (von 66.2 auf 74.6 auf Skala 0–100 im KOOS-Fragebogen) und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 13% (von 64.8 auf 73.2 auf Skala 0–100 im HOOS-Fragebogen).

Bessere Lebensqualität

Die Lebensqualität verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 33% (von 43.5 auf 57.7 auf Skala 0–100 im KOOS-Fragebogen) und um 23% bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen (von 51.1 auf 62.6 auf Skala 0–100 im HOOS-Fragebogen).

	Knie 1141 Teilnehmende	Hüfte 315 Teilnehmende
Schmerz NRS	-28%	-28%
Schmerzmittel	-37%	-33%
Funktionsfähigkeit	+13%	+13%
Lebensqualität	+33%	+23%

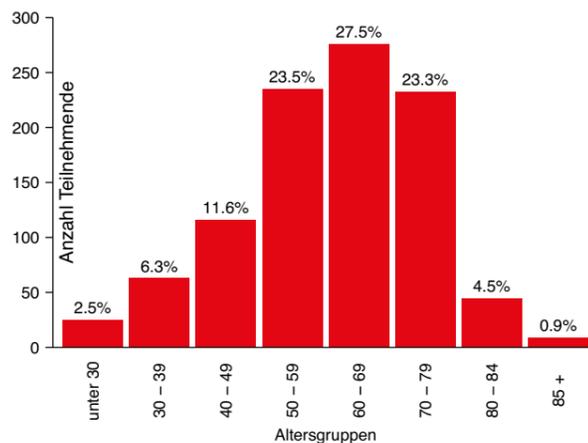
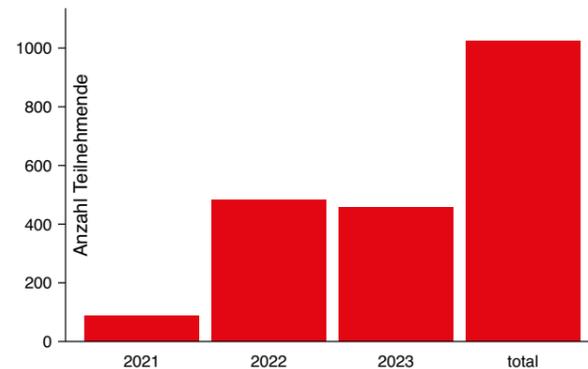
Schlussfolgerungen

Schmerzen, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität waren nach Abschluss des GLA:D® Programms und auch nach einem Jahr substantiell verbessert. 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» 25% aller Teilnehmenden beruhen. Die positiven Ergebnisse von GLA:D® Arthrose Schweiz sind in der gleichen Grössenordnung wie die dänischen Ergebnisse mit bereits mehr als 72000 Teilnehmenden (2013–2023).

Die Teilnehmenden bei GLA:D® Rücken

Anzahl

Insgesamt wurden seit 2021 die Daten von 1024 Teilnehmenden im Register erfasst, im Jahr 2023 von 456 Personen.



Alter und Geschlecht

Die jüngste Teilnehmerin respektive der jüngste Teilnehmer war 18, die oder der älteste war 87 Jahre alt. Das Durchschnittsalter lag bei 60.2 Jahren (SD 14).

Von den 1024 Teilnehmenden waren 660 (64%) Frauen und 306 (30%) Männer. 58 (6%) gaben kein Geschlecht an.

Dauer der Symptome

Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden (52%) 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 4.5. Schmerzmittel nahmen 43% 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 4.9 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 26% reduziert (von 4.3 auf 3.2 auf einer numerischen Rating Skala (NRS) von 0 bis 10).

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Anteil an Teilnehmenden mit Schmerzmittel-Einnahme reduzierte sich um 26% (von 37.8% auf 27.8%).

Bessere Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit, gemessen mit dem Oswestry Disability Index (ODI), verbesserte sich um 17% (von einem ODI-Wert von 22.2 auf 18.4 (Skala von 0 = keine Einschränkungen bis 100 = maximale Einschränkungen)).

Weniger Angst vor körperlicher Aktivität

Die Ängste vor Schmerzen bei körperlicher Aktivität wurden um 17% reduziert. Auf der Angstvermeidungsskala zur körperlichen Aktivität (FABQ) ist dies ein Rückgang von 10.8 auf 8.9 (Skala von 0 bis 24).

Weniger Krankschreibungen

Die Anzahl der Fehltage am Arbeitsplatz in den vorangehenden drei Monaten sank von 3.2 auf 2.4 nach dem Programm (Reduktion von 25%).

Viele erreichten persönliche Ziele

Zu Beginn des GLA:D® Programms definierten die Teilnehmenden ein persönliches Ziel. Am Ende des Kurses gaben 86% der Personen an, dass sie ihre Ziele teilweise oder vollständig erreicht, und davon 30%, 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 533 Teilnehmende
Schmerz NRS		-26%
Schmerzmittel		-26%
Funktionsfähigkeit		+17%
Angst vor Aktivität		-17%
Arbeitsfehltag		-25%
Persönlich Zielerreichung		86%

Konsequente Teilnahme (Adhärenz)

Die Kurseinheiten wurden von den Teilnehmenden regelmässig besucht: 64% der Personen nahmen je an allen 4 Einzelsitzungen, den beiden Schulungssitzungen und mindestens 10 Übungssitzungen teil.

Bessere Leistungen in Tests

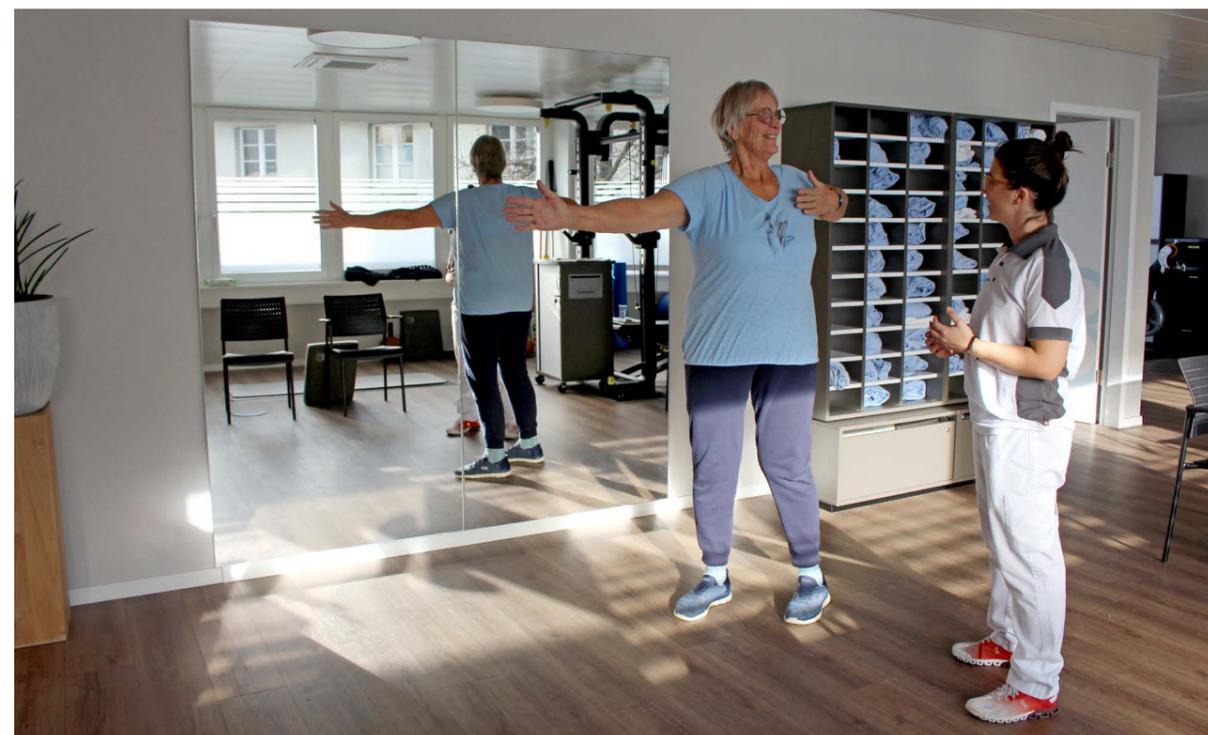
Die körperliche Leistung verbesserte sich. So konnten die Teilnehmenden innerhalb von 30 Sekunden um 22% häufiger aus dem Sitzen aufstehen (Chair-Stand-Test); sie verbesserten sich von 12 auf 14 Wiederholungen. Die Ausdauer der Bauch- und der Rückenmuskulatur wurde um 72 beziehungsweise 31% gesteigert.

Rücken 755 Teilnehmende		
Beinkraft		+22%
Ausdauer der Bauchmuskulatur		+72%
Ausdauer der Rückenmuskulatur		+31%



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 282 (37%), nach 12 Monaten 146 (19%) der Personen mit chronischen oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen an der Umfrage teilgenommen.

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

Weniger Schmerzen

Nach sechs Monaten, das heisst etwa drei Monate nach Abschluss des GLA:D® Programms, hatte sich die Intensität der Rückenschmerzen um 22% (von 4.1 auf 3.2 auf NRS 0-10) reduziert. Ein Jahr nach Beginn des Programms hatte sich die Intensität um 27% (von 4.2 auf 3) reduziert.

Weniger Schmerzmitteleinnahme

Der Schmerzmittelkonsum reduzierte sich um 26% (von 35.1% auf 25.9% der Teilnehmenden) nach 6 Monaten und um 7% (von 30% auf 28%) nach 12 Monaten.

Bessere Funktion im Alltag

Die Funktionsfähigkeit, gemessen mit dem Oswestry Disability Index (ODI), verbesserte sich um 12% (von einem ODI-Wert von 21.4 auf 18.8 (Skala von 0 = keine Einschränkungen bis 100 = maximale Einschränkungen) nach 6, respektive um 17% (von einem ODI-Wert von 20.8 auf 17.2) nach 12 Monaten.

Weniger Angst vor körperlicher Aktivität

Die Ängste vor Schmerzen bei körperlicher Aktivität wurden um 11% nach 6, respektive um 12% nach 12 Monaten reduziert. Auf der Angstvermeidungsskala zur körperlichen Aktivität (FABQ) ist dies ein Rückgang von 10.2 auf 9.1, respektive von 10.4 auf 9.1.

Reduktion der Arbeitsfehltage

Die Anzahl der Fehltag am Arbeitsplatz in den vorangehenden drei Monaten sank von 3.3 auf 2 (Reduktion von 37%) nach 6 Monaten und von 2.6 auf 0.7 (Reduktion von 73%) nach 12 Monaten.

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.

Diese Ergebnisse nach 6 und erstmals nach 12 Monaten von GLA:D® Rücken Schweiz zeigen, dass diese vergleichbar sind mit denjenigen aus Dänemark mit mehr als 6000 Teilnehmenden (2018–2023).

		Nach 6 Monaten 282 Teilnehmende	Nach 12 Monaten 146 Teilnehmende
Schmerz NRS		-22%	-27%
Schmerzmittel		-26%	-7%
Funktionsfähigkeit		+12%	+17%
Angst vor Aktivität		-11%	-12%
Arbeitsfehltag		-37%	-73%

Hohe Zufriedenheit

Insgesamt waren 6 und 12 Monate nach Beginn des GLA:D® Programms 75% aller Teilnehmenden «sehr zufrieden» oder in «in hohem Masse» zufrieden mit dem Programm.

GLA:D® Schweiz 2023

Zertifizierungskurse Arthrose

An der ZHAW wurden 2023 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 französischsprachiger beziehungsweise italienischsprachiger Zertifizierungskurs.

Zertifizierungskurse Rücken

In der Deutschschweiz wurden 2023 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 HES-SO Valais-Wallis und an der SUPSI fanden je ein französischsprachiger beziehungsweise italienischsprachiger Zertifizierungskurs statt.

Re-Zertifizierungskurse

Im Mai 2023 starteten die ersten Re-Zertifizierungen von GLA:D®-zertifizierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Von den 2019 und 2020 Zertifizierten rezertifizierten sich rund 50%. 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

Anfangs 2023 gab es einen Relaunch des Registers. Die Vereinfachungen und bessere Nutzerführung reduzierten Schwierigkeiten für Teilnehmende und Physiotherapeutinnen und -therapeuten und damit den Unterstützungsaufwand seitens der Programmmanager/Koordinatorin.

Public Relations

Auf der Website wurde ein spezifischer Teil für Zuweisende aufgeschaltet.

Anfangs 2023 beschlossen der Berufsverband physio-swiss und die IG GLA:D® zukünftig zusammenzuarbeiten. Diverse Projekte und die Formalisierung der Zusammenarbeit sind in Erarbeitung.

Im 2023 fanden Gespräche mit den beiden Verbänden der Krankenversicherer und einzelnen Krankenversicherern statt. Dabei stiess GLA:D® auf Wohlwollen und Interesse, insbesondere wegen des Qualitätsmonitoring durch die systematische Ergebnismessung.

Externe Evaluation

Die vierte externe Evaluation, die im Rahmen der Projektförderung durch die Gesundheitsförderung Schweiz stattfindet, erfolgte Ende 2023 und befragte die Projektverantwortlichen, zertifizierte Physiotherapeutinnen und -therapeuten, sowie Teilnehmende des GLA:D® Arthrose Programms. Aus Sicht der GLA:D®-Verantwortlichen hat sich GLA:D® als Gesamtprojekt weiterhin positiv entwickelt. Hinsichtlich der Entwicklung der Anzahl Zertifizierungskurse gibt es aber immer noch starke regionale Unterschiede und die Verankerung des GLA:D® Programms im Management von Arthrose-Betroffenen ist, trotz Evidenz-Basierung und Nachweis der positiven Wirkung, nach wie vor eine Herausforderung.

Bei den zertifizierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten ist die grundsätzliche Zufriedenheit und die Umsetzungstreue des Programms (fidelity) hoch. Die Zufriedenheit der befragten Patientinnen und Patienten mit der GLA:D®-Therapie ist sehr hoch. Unbefriedigend für die Physiotherapeutinnen und -therapeuten sind die Wirtschaftlichkeit (eine Stunde mit auf maximal fünf Teilnehmende limitierter Gruppengrösse), der höhere Administrations-/Organisationsaufwand und die Zusatzbelastung, um bei Zuweisenden GLA:D® bekannt zu machen.

Der abschliessende Schlussbericht steht noch aus.

GLA:D® international (GIN)

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 hat seither mehr als 1700 Physiotherapeutinnen und -therapeuten zertifiziert. Rund 72 000 von Hüft- und/oder Kniearthrose-Betroffene haben das GLA:D® Arthrose Programm erfolgreich absolviert. 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), Irland und Deutschland (2021) und den Niederlanden (2022).

Seit 2018 wird GLAD® Rücken in Dänemark und international seit 2021 in Alberta, Kanada und in der Schweiz sowie seit 2023 in Australien 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.

- Core Variable Committee: Internationaler Abgleich aller erfassten Variablen und nationale Implementierung von Anpassungen (CH-Vertretung: vakant)
- 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: Luca Scascighini)
- Program Content Committee: Update der Inhalte, (CH-Vertretung: Karin Niedermann)

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	Netherlands
	OA	Back	OA	Back (Alberta)	OA	Back	OA	OA	Back	OA	OA (Pilot)	OA (Pilot)	OA	
Year started	2013	2018	2015	2021	2016	2023	2017	2019	2021	2019	2020	2021	2021	2023
Courses	27	18	81	8	43	3	3	32	18	6	8	18	6	6
Clinicians trained	1708	788	2'467	125	2'985	70	~69	2056	508	122	118	251	130	167
Active clinics	257	65	402	20	489	48	2	225	79	2	25	69	14	92
Patients enrolled in registry	72'773	6'146	21'318	644	17'986	58	844	7'575	1024	205	114	453	295	787

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 :

- 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

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.

