

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 55 (2019)  
**Heft:** 3

**Artikel:** GLA:D : ein Programm für PatientInnen mit Hüft- und Kniearthrose =  
GLA:D :un programme destiné aux patient-e-s atteint-e-s d'arthrose de  
la hanche et du genou

**Autor:** Allet, Lara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928927>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## GLA:D®: ein Programm für PatientInnen mit Hüft- und Kniearthrose

### GLA:D®: un programme destiné aux patient·e·s atteint·e·s d'arthrose de la hanche et du genou

LARA ALLET ET AL.

«Good Life with Osteoarthritis in Denmark», kurz GLA:D®, ist ein Programm für Knie- und HüftarthrosepatientInnen, das Best-Practice-Empfehlungen ziemlich erfolgreich umsetzt. Dank einer breiten Koalition von hiesigen Akteuren der Physiotherapie<sup>1</sup> startet das Programm nun auch in der Schweiz.

GLA:D® oder «Good Life with Osteoarthritis in Denmark» ist ein Gesamtkonzept für PatientInnen mit Hüft- und Kniearthrose. Es beinhaltet ein standardisiertes Schulungs- und Übungsprogramm und eine systematische Datenerhebung. Das Programm setzt die neuesten Forschungsergebnisse zu Übungsprogrammen bei Knie- und Hüftarthrose um [1]. Ebenso basiert es auf dem Feedback von Arthrose-Betroffenen sowie Gesundheitsfachpersonen. GLA:D® bietet daher einen evidenzbasierten Ansatz, der in der Praxis funktioniert.

In Dänemark haben seit 2013 schon über 38000 Personen das GLA:D®-Programm absolviert, und es läuft auch in Kanada, Australien und China. Das Programm reduziert nachweislich Schmerzen und verbessert die Gelenksfunktion. Im Frühjahr 2019 startet das Programm «GLA:D® Schweiz».

#### 4 Physiotherapie-Einzelsitzungen, 14 Gruppensitzungen mit Schulung und Übungen

Das GLA:D®-Programm besteht aus 4 Physiotherapie-Einzelsitzungen und 14 Gruppensitzungen, davon zwei Schulungseinheiten und 12 Übungseinheiten.

Die vier Einzelsitzungen dienen der Eintrittsuntersuchung mitsamt verschiedenen Tests sowie einer praktischen Einführung ins Übungsprogramm. Die letzte Sitzung ist am Ende des Programms für die Austrittsuntersuchung inklusive Kurz-

*Good Life with Osteoarthritis in Denmark*, GLA:D® en abrégé, est un programme destiné aux patient·e·s atteint·e·s d'arthrose du genou et de la hanche qui met en œuvre de manière efficace les recommandations de bonne pratique. Grâce au soutien de nombreux physiothérapeutes d'ici<sup>1</sup>, le programme est également lancé en Suisse.

GLA:D® ou *Good Life with Osteoarthritis in Denmark* est un concept global destiné aux patient·e·s atteint·e·s d'arthrose de la hanche et du genou. Il comprend un programme standardisé d'éducation thérapeutique et d'exercices ainsi qu'une collecte systématique de données. Le pro-



**In Dänemark haben schon über 38000 Personen das Programm absolviert. | Au Danemark, plus de 38000 personnes ont déjà effectué le programme.**

<sup>1</sup> Zusammengeschlossen haben sich dazu die Fachhochschulen HES-SO, SUPSI und ZHAW, der SVOMP (Schweizerischer Verband orthopädischer manipulativer Physiotherapie) und die Rheumaliga Schweiz.

<sup>1</sup> Les hautes écoles spécialisées HES-SO, SUPSI et ZHAW, l'Association de physiothérapie orthopédique manipulative (svomp) et la Ligue suisse contre le rhumatisme se sont associées dans ce but.

bericht an den zuweisenden Arzt oder die zuweisende Ärztin reserviert.

In den *zwei Schulungssitzungen* erhalten die PatientInnen grundlegende Informationen zu Arthrose. Die Betroffenen erfahren, was neuromuskuläre Kontrolle ist und wie sie die Gelenkstabilität verbessert. Die PatientInnen werden auch darin geschult, die neuromuskulären Übungen bewusst in die tägliche körperliche Aktivität zu integrieren. Langfristiges Selbstmanagement ist ein zentrales Element des GLA:D®-Konzepts.

Die *12 Sitzungen mit neuromuskulären Übungen* werden über 6 Wochen verteilt. Die PatientInnen lernen standardisierte Übungen, welche die PhysiotherapeutInnen jedoch betreffend Intensität und Durchführung individuell anpassen. Ziel ist es, die neuromuskuläre Kontrolle und Stabilität des Gelenks zu verbessern. Zudem wird den PatientInnen empfohlen, genügend körperlich aktiv zu sein. Dies stellt sicher, dass die verbesserte neuromuskuläre Kontrolle langfristig erhalten bleibt.

In den Gruppensitzungen ergeben sich für die Betroffenen viele Gelegenheiten zum Austausch und es kommt zu gegenseitiger Unterstützung. Die Literatur beschreibt, dass das Üben in Gruppen mit Gleichbetroffenen bessere Ergebnisse erzielt als ein individuell ausgeführtes Programm.

gramme applique les derniers résultats de la recherche sur les programmes d'exercices en cas d'arthrose du genou et de la hanche [1]. Il est également fondé sur les commentaires de personnes atteintes d'arthrose et de professionnel·le·s de la santé. GLA:D® propose donc une approche basée sur des données probantes qui est efficace dans la pratique.

Au Danemark, plus de 38000 personnes ont déjà effectué le programme GLA:D® depuis 2013; celui-ci est également utilisé au Canada, en Australie et en Chine. Il a été montré qu'il réduit la douleur et améliore la fonction des articulations. Le programme «GLA:D® Suisse» démarre au printemps 2019.

### **Quatre séances individuelles de physiothérapie, 14 séances d'éducation thérapeutique et d'exercices en groupe**

Le programme GLA:D® comprend 4 séances individuelles de physiothérapie et 14 séances en groupe, dont deux séances d'éducation thérapeutique et 12 séances d'exercices.

L'objectif des *quatre séances individuelles* est d'établir un bilan initial. La première séance comprend divers tests et une introduction au programme d'exercices. La dernière séance

#### **Informationen für Interessierte**

- Um eine zertifizierte GLA:D®-Physiotherapeutin oder ein zertifizierter GLA:D®-Physiotherapeut zu werden, ist eine zweitägige Schulung für eine korrekte Implementierung des Programmes notwendig. Diese Schulung ist die Voraussetzung, um eine einheitliche Durchführung der Patientenedukation und des Übungsprogramms sowie eine und eine systematische Datenerhebung zu gewährleisten. Die Schulungskurse entsprechen Marktpreisen in den jeweiligen Ländern. Sie finden in Winterthur, in Sierre und Lugano statt.
- Die GLA:D®-Schweiz-Webseite führt eine Liste mit zertifizierten PhysiotherapeutInnen, die eine Intervention nach dem GLA:D®-Konzept in ihrer Praxis/Institution anbieten.
- Die zertifizierten PhysiotherapeutInnen erhalten die Möglichkeit, im Login-Bereich auf unserer Webseite alle Unterlagen herunterzuladen, die es für die Durchführung braucht. Das Marketing liegt in den Händen der zertifizierten PhysiotherapeutInnen.
- Das Programm besteht aus Leistungen, die in der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) beschrieben sind und bei ärztlicher Verordnung von den Krankenversicherern übernommen werden müssen. Das Programm kann mit 4 Einzelsitzungen und 14 Gruppensitzungen abgerechnet werden.
- Infrastruktur: Für das Programm werden ein Raum von 25–30 m<sup>2</sup>, Stühle, ein Stepper, ein Spiegel, Hanteln, Matten und Medizinbälle benötigt.
- Die Kosten für das GLA:D®-Schweiz-Back-Office werden mit Drittmitteln gedeckt. Damit werden Auskünfte, Marketing inklusive Webseite, Datenerhebung, Datenregister, Datenauswertungen und Jahresberichte finanziert. Ein allfälliger Ertragsüberschuss aus den Schulungen fließt ebenfalls in das Back Office von GLA:D® Schweiz.

#### **Informations à l'attention des personnes intéressées**

- Deux jours de formation sont nécessaires pour apprendre la mise en œuvre correcte du programme et ainsi devenir physiothérapeute certifié·e GLA:D® Suisse. Cette formation est la condition préalable à la mise en œuvre uniforme de l'éducation thérapeutique des patient·e·s, du programme d'exercices et de la collecte systématique des données. Les formations correspondent aux prix du marché dans les pays respectifs. Elles ont lieu à Winterthur, Sierre et Lugano.
- Le site Internet de GLA:D® Suisse tient à jour une liste des physiothérapeutes certifié·e·s qui proposent des interventions selon le concept GLA:D® Suisse dans leur cabinet/institution.
- Les physiothérapeutes certifié·e·s peuvent télécharger tous les documents nécessaires à la procédure dans l'espace de notre site Internet réservé aux personnes inscrites. Les physiothérapeutes certifié·e·s sont responsables des opérations de marketing.
- Le programme comprend des prestations décrites dans l'Ordonnance sur les prestations de l'assurance des soins (OPAS); elles doivent être prises en charge par les caisses-maladie en cas de prescription médicale. Le programme, qui comprend 4 séances individuelles et 14 séances en groupe, peut être facturé.
- Infrastructure: pour le programme, une salle de 25–30 m<sup>2</sup>, des chaises, un stepper, un miroir, des haltères, des tapis et des ballons médicaux sont nécessaires.
- Les frais du back-office de GLA:D® Suisse sont couverts par des fonds tiers. Ces fonds servent à financer l'information, le marketing – y compris le site Internet –, la collecte, les registres et les évaluations de données et les rapports annuels. Tout excédent du bénéfice lié aux formations est également transféré au back-office de GLA:D® Suisse.

### Weniger Schmerz, bessere Funktion, höhere Lebensqualität

Das GLA:D®-Programm reduziert die Schmerzen bei Gonarthrose um 27 Prozent und bei Coxarthrose um 29 Prozent. Auch die Funktion verbessert sich, die Gehgeschwindigkeit beispielsweise steigt um 9 Prozent. Die Lebensqualität steigt um 20 Prozent. Dies hat eine Studie mit 9825 PatientInnen in Dänemark klar gezeigt. Die Einnahme von Schmerzmitteln sinkt, auch die Krankschreibungen der Hüft- und Kniearthrose-PatientInnen gehen zurück [3].

Da das Programm strukturierte Übungen unter physiotherapeutischer Supervision und Empfehlungen zu körperlicher Aktivität umfasst, hat es das Potenzial, nicht nur die Symptome der Arthrose zu reduzieren, sondern auch Komorbiditäten positiv zu beeinflussen und die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern.

### Die Schulung ermöglicht eine einheitliche Implementierung

Das Schweizer Programm übersetzt das originale dänische GLA:D®-Programm in die Schweiz. Im GLA:D®-Schweiz-Kurs werden die PhysiotherapeutInnen in der korrekten und einheitlichen Implementierung des Programms geschult. Nach erfolgreicher Absolvierung sind die Teilnehmenden zertifizierte GLA:D®-PhysiotherapeutInnen und können das Programm anbieten.

Die korrekte und einheitliche Implementierung trägt dazu bei, die Qualität des Programms auf lokaler und nationaler Ebene sicherzustellen. Die Daten werden dabei standardisiert an drei Zeitpunkten erhoben, die letzte nach einem Jahr.

Hat ein Patient oder eine Patientin ein GLA:D®-Schweiz-Programm absolviert, dann wird ein generierter individueller Kurzbericht an die zuweisende Ärztin oder den zuweisenden Arzt versandt. Die standardisierte Datenerhebung und der Bericht an die Zuweiser ist für die Qualitätskontrolle des Programmes wichtig. Das GLA:D®-Schweiz-Programm bietet somit eine evidenzbasierte, systematische und standardisierte Versorgung für ArthrosepatientInnen. |



In zwei Schulungssitzungen erhalten die PatientInnen grundlegende Informationen über Arthrose. | Les patient-e-s reçoivent des informations de base sur l'arthrose à l'occasion de deux séances d'éducation thérapeutique.



Die PatientInnen nehmen an zwölf Gruppensitzungen mit neuromuskulären Übungen teil, die in der Intensität individuell angepasst sind. | Les patient-e-s participent à douze séances en groupe d'exercices neuromusculaires. L'intensité des exercices doit être adaptée individuellement.

individuelle est réservée au bilan final. Elle a aussi pour but d'établir un rapport final destiné au médecin prescripteur.

Au cours des deux séances d'éducation thérapeutique, les patient-e-s reçoivent des informations de base sur l'arthrose, sur le contrôle neuromusculaire et sur leur capacité à améliorer la stabilité des articulations. Les patient-e-s sont également formé-e-s à intégrer les exercices neuromusculaires à leur activité physique quotidienne. L'autogestion à long terme est un élément central du concept GLA:D®.

Les 12 séances d'exercices neuromusculaires sont réparties sur 6 semaines. Les patient-e-s apprennent des exercices standardisés que les physiothérapeutes adaptent individuellement au niveau de l'intensité et de la performance. L'objectif est d'améliorer le contrôle neuromusculaire et la stabilité articulaire. Les patient-e-s sont aussi encouragé-e-s à faire suffisamment d'activité physique car cela garantit le maintien à long terme de l'amélioration du contrôle neuromusculaire.

Les séances en groupe offrent de nombreuses possibilités d'échanges et de soutien mutuel. La littérature montre que la pratique en groupe avec des pairs donne de meilleurs résultats qu'un programme individuel.

### Réduction des douleurs, meilleure fonctionnalité et qualité de vie accrue

Une étude menée auprès de 9825 patient-e-s au Danemark a montré que le programme GLA:D® réduit de 27% les douleurs liées à l'arthrose du genou et de 29% celles liées à l'arthrose de la hanche. La fonctionnalité s'améliore également: par exemple, la vitesse de marche augmente de 9%. La qualité de vie augmente quant à elle de 20%. La consommation d'analgésiques se réduit, les arrêts de travail diminuent également [3].

## Weitere Informationen | Informations supplémentaires

- [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch)
- [www.gladsuisse.ch](http://www.gladsuisse.ch)
- [www.gladsvizzera.ch](http://www.gladsvizzera.ch)

Prof. Dr. **Lara Allet**, HES-SO, Fachhochschule Gesundheit Genf.

**Roger Hilfiker**, MScPT, Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter, Hochschule für Gesundheit der HES-SO Valais-Wallis.

**Luca Scascighini**, MScPT, Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter, Fachhochschule der italienischen Schweiz SUPSI.

Prof. Dr. **Omega E. Huber**, Leiterin Weiterbildung Physiotherapie, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, GLA:D® Schweiz Project Manager.

Prof. Dr. **Karin Niedermann**, Studiengangleitung Master of Science in Physiotherapie, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, GLA:D® Schweiz Head of Research.

**Felicitas Frank**, Präsidentin Schweizerischer Verband für Orthopädische Manipulative Therapie SVOMP.

**Rick Peters**, Vizepräsident Schweizerischer Verband für Orthopädische Manipulative Therapie SVOMP.

**Martina Roffler**, Leiterin Dienstleistungen, Rheumaliga Schweiz.

Pr **Lara Allet**, HES-SO, Haute école de santé de Genève.

**Roger Hilfiker**, MScPT, enseignant et collaborateur scientifique, Haute école de santé HES-SO Valais-Wallis.

**Luca Scascighini**, MScPT, enseignant et collaborateur scientifique, Haute école spécialisée de Suisse italienne (SUPSI).

Pr **Omega E. Huber**, responsable de la formation continue en physiothérapie, Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW) et responsable du projet GLA:D® Suisse.

Pr **Karin Niedermann**, responsable du cursus du Master of Science en physiothérapie, Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW) et responsable de la recherche de GLA:D® Suisse.

**Felicitas Frank**, présidente de l'Association suisse de physiothérapie orthopédique manipulative (svomp).

**Rick Peters**, vice-président de l'Association suisse de physiothérapie orthopédique manipulative (svomp).

**Martina Roffler**, responsable Services et prestations à la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Puisque le programme comprend des exercices structurés sous la supervision d'un·e physiothérapeute et des recommandations sur l'activité physique, il a le potentiel de réduire les symptômes de l'arthrose et d'influencer positivement les comorbidités, tout en améliorant la santé et le bien-être en général.

## La formation permet une mise en œuvre uniforme du programme

Le programme suisse est une adaptation à notre pays du programme GLA:D® original danois. Dans le cadre du cours GLA:D® Suisse, les physiothérapeutes sont formé·e·s à la mise en œuvre correcte et uniforme du programme. Après avoir réussi cette formation, les participant·e·s sont des physiothérapeutes certifiés GLA:D® habilité·e·s à proposer le programme.

La mise en œuvre correcte et uniforme du programme contribue à assurer sa qualité aux niveaux local et national. Des données sont collectées de manière standardisée à trois moments, le dernier ayant lieu après un an.

Lorsqu'un·e patient·e termine le programme GLA:D® Suisse, un bref rapport individuel est envoyé au médecin prescripteur. La collecte standardisée des données et le rapport au médecin prescripteur sont importants pour le contrôle de la qualité du programme. Le programme GLA:D® Suisse propose ainsi aux patient·e·s atteintes d'arthrose des interventions systématiques, standardisées et fondées sur des données probantes. |

## Literatur | Bibliographie

1. Fernandes L et al.: EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. *Ann Rheum Dis.* 2013 Jul; 72(7): 1125–35. doi: 10.1136/annrheumdis-2012-202745. Epub 2013 Apr 17.
2. McAlindon TE et al.: OARSI guidelines for the non-surgical management of knee osteoarthritis. *Osteoarthritis Cartilage.* 2014 Mar; 22(3): 363–88. doi: 10.1016/j.joca.2014.01.003. Epub 2014 Jan 24.
3. Skou ST and Roos EM. Good Life with osteoarthritis in Denmark (GLA:D™): evidence-based education and supervised neuromuscular exercise delivered by certified physiotherapists nationwide. *BMC Musculoskeletal Disorders.* 2017, 18: 72.