GLA:D® Schweiz
Arthrose und Rücken
Jahresbericht 2024

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 2024 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, Susann Bechter, Roger Hilfiker, Karin Niedermann

Koordination
Jolanta Hegetschweiler

Übersetzungen
Sophie Carrard (FR), Luca Scascighini (IT)

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

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

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

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. In der Schweiz haben wir 2024 die Marke von 10'000 überschritten. Über 10'000 GLA:D® Arthrose Teilnehmende und über 1400 GLA:D® Rücken Teilnehmende haben die GLA:D® Programme in einer der drei Sprachregionen absolviert und haben in vielen Fällen eine substantielle Verbesserung erreicht.

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. Aufgrund der Evaluation und der Empfehlungen hat GLA:D® Schweiz ein Folgemandat für 2025 – 2026 erhalten, um die Implementierung weiter voranzutreiben, insbesondere in der Westschweiz, bei der Zielgruppe der zuweisenden Ärztinnen und Ärzte und mit Aktivitäten zur Einbettung von GLA:D® in die Versorgungskette von Arthrose Betroffenen. Wir danken herzlich der Stiftung für die weitere Unterstützung und das Vertrauen sowie der externen Evaluationsstelle Grünenfelder Zumbach GmbH für die Evaluationen, die der IG GLA:D® Schweiz immer wichtige Inputs gaben.

Unsere Auswertungen der Daten aus dem nationalen GLA:D® Schweiz Register in diesem Jahresbericht 2024 zeigen 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 oft nachhaltige Verbesserung ihrer Schmerzen und Bewegungsfunktion und damit auch ihrer Lebensqualität.

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

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

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

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

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

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

Was ist GLA:D®?

GLA:D® Arthrose und GLA:D® Rücken sind evidenzbasierte Programme zur Behandlung von Hüft- und Kniearthrose respektive lumbalen Rückenschmerzen. Gemäss den internationalen Empfehlungen für das Management von Hüft- und Kniearthrose 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 langandauernden oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen empfehlen, alle Betroffenen mit Informationen und Aufklärung über ihre Rückenschmerzen (Patientenedukation) zu versorgen, individuell angepasste Übungen durchzuführen sowie generell aktiv und auch in der Arbeitswelt zu bleiben.

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

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.

2.
GLA:D® Arthrose Programm für Menschen mit Hüft- und Kniearthrose und GLA:D® Rücken Programm für Menschen mit langandauernden 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.

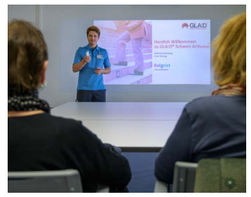
3.
Systematische Datenerhebung im GLA:D® Register
Neben der Eintritts- und Austrittsuntersuchung finden bei den Teilnehmenden nach acht bis zwölf Wochen, nach sechs Monaten (nur GLA:D® Rücken Programm) und nach zwölf Monaten Nachbefragungen mittels Fragebogen statt. Alle erhobenen Daten werden im GLA:D® 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.

3

Drei Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm

2



© Universitätsklinik Balrgrist, Zürich.

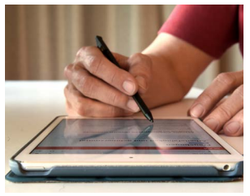
Zwei Gruppensitzungen mit Patientenedukation

12

© Universitätsklinik Balrgrist, Zürich.

Zwölf Gruppensitzungen mit Übungsprogramm

1



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

Angebote von GLA:D® Arthrose und Rücken

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

In den Jahren 2019 bis 2024 wurden total 1209 Physiotherapeutinnen beziehungsweise -therapeuten aus der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein für das GLA:D® Arthrose Programm zertifiziert.

Im Jahr 2024 boten insgesamt 414 Physiotherapeutinnen und -therapeuten in 236 Institutionen (Kliniken, Spitäler oder Physiotherapiepraxen) dieses GLA:D® Programm an. Das Programm steht nun in fast allen Regionen der Schweiz zur Verfügung.

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

In den Jahren 2021 bis 2024 wurden total 586 Physiotherapeutinnen beziehungsweise -therapeuten aus der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein für das GLA:D® Rücken Programm zertifiziert.

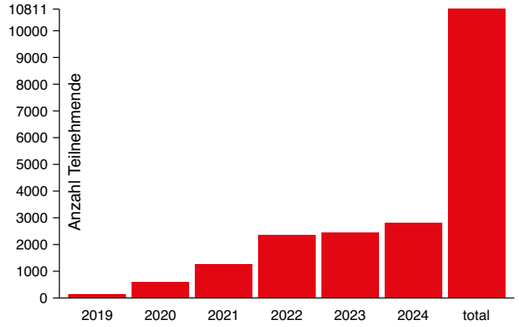
Insgesamt 107 Physiotherapeutinnen und -therapeuten aus 69 Kliniken, Spitälern und Praxen in fast allen Regionen der Schweiz boten im Jahr 2024 das GLA:D® Rücken Programm an.

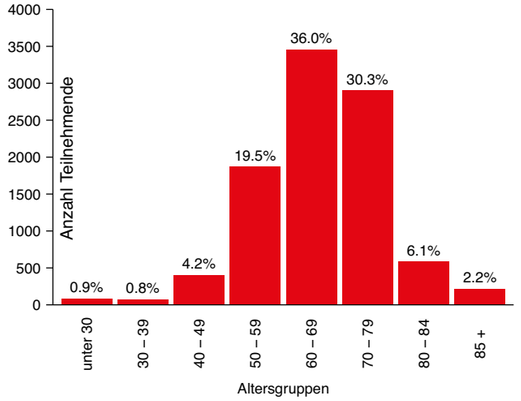
Zuweisungen von Arthrose-Betroffenen	
Hausärzt:innen	45%
Orthopäd:innen	36%
Rheumatolog:innen	5%
Rehabilitations- / Sportmediziner:innen	1%
Selbstzuweisungen	12%
Andere	1%

Zuweisungen von Rückenbeschwerden-Betroffenen	
Hausärzt:innen	55%
Orthopäd:innen	10%
Rheumatolog:innen	8%
Chiropraktor:innen	5%
Selbstzuweisungen	14%
Andere	8%

Die Teilnehmenden bei GLA:D® Arthrose

Anzahl
Insgesamt wurden seit 2019 die Daten von 10811 Teilnehmenden im Register erfasst, im Jahr 2024 von 2818 Personen.



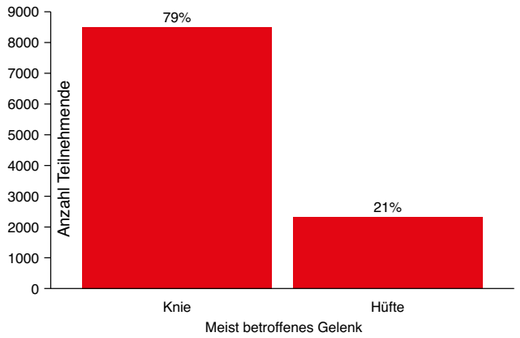


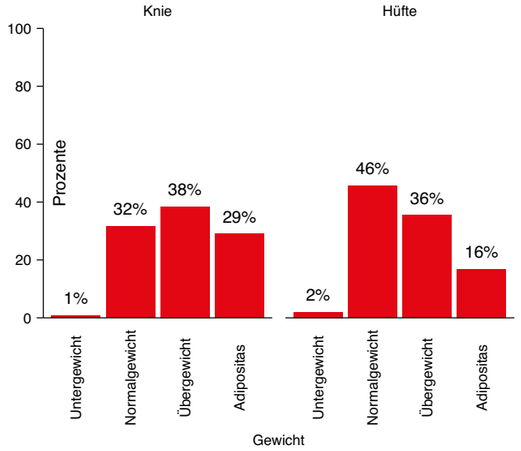
Alter und Geschlecht
Das Durchschnittsalter der Kursteilnehmenden betrug 66.4 Jahre (SD 44). Die Teilnehmenden mit Knieproblemen waren im Durchschnitt 66.8 Jahre alt, die Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren mit durchschnittlich 65.2 Jahren 1.6 Jahre jünger.

Von den 10811 Teilnehmenden waren 6843 (63%) Frauen und 3033 (28%) Männer. 935 (9%) gaben kein Geschlecht an.

Meist betroffenes Gelenk
Es nahmen 8499 (79%) Personen wegen Knieproblemen und 2312 (21%) wegen Hüftproblemen am GLA:D® Programm teil.

Dauer der Symptome
Die durchschnittliche Dauer der Beschwerden beim Start des GLA:D® Programms betrug 46 Monate für Teilnehmende mit Knieproblemen und 32 Monate für Teilnehmende mit Hüftproblemen.





Gewicht
Der durchschnittliche Body Mass Index (BMI) aller Teilnehmenden betrug 27.4 (SD 6.3). Die Teilnehmenden mit Knieproblemen hatten einen durchschnittlichen BMI von 27.8 (SD 6.6), 67% waren übergewichtig (BMI ≥ 25.0). Die Teilnehmenden mit Hüftproblemen hatten einen durchschnittlichen BMI von 25.9 (SD 4.7), 52% waren übergewichtig (BMI ≥ 25.0).

Röntgen
84% der Teilnehmenden (unabhängig davon, ob sie wegen Knie- oder Hüftproblemen teilnahmen) verfügten über ein Röntgenbild.

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

Verletzungen
Bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen hatten 45% in der Vergangenheit eine Verletzung im Knie oder in der Hüfte, die einen Arztbesuch erfordert hatte. Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren dies 31%.

Schmerzmittel Einnnahme
65% der Teilnehmenden mit Knieproblemen gaben an, in den letzten zwei Wochen Schmerzmittel eingenommen zu haben. Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren dies 63%.

	Knie 8499 Teilnehmende	**Hüfte** 2312 Teilnehmende
Röntgen	84%	84%
Operationen	45%	45%
Verletzungen	45%	31%
Schmerzmittel	65%	63%

Resultate des GLA:D® Arthrose Programms

Die Resultate stellen die durchschnittlichen Veränderungen der erhobenen Endpunkte von Beginn bis Abschluss acht bis zehn 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 4.8 auf 3.7 auf einer numerischen Rating Skala [NRS] von 0 bis 10). Bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren die Schmerzen um 22% reduziert (von 4.6 auf 3.6).

Weniger Schmerzmitteleinnahme
Der Anteil an Teilnehmenden mit Schmerzmittel-Einnahme reduzierte sich bei Personen mit Kniebeschwerden um 23% (von 64.8% auf 49.8%); bei Personen mit Hüftbeschwerden um 19% (von 62.9% auf 51.2%).

Bessere Funktion im Alltag
Die Funktionsfähigkeit bei Alltagsaktivitäten verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 14% (von 63.8 auf 72.6, auf Skala von 0 bis 100 (100 = bester Wert) im KOOS-Fragebogen), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 12% (von 64.6 auf 72.3 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 auf 52.6 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 6495 Teilnehmende	**Hüfte** 1813 Teilnehmende
Schmerz NRS	-24%	-22%
Schmerzmittel	-23%	-19%
Funktionsfähigkeit	+14%	+12%
Lebensqualität	+22%	+16%

Bessere Leistungen in den Tests

Schnelleres Gehen (40 Meter Gehtest)
Vor dem GLA:D® Programm brauchten 84 Personen mit Knieproblemen (1.2%) eine Gehhilfe, nachher 51 Personen (0.8%), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es vorher 16 Personen (0.9%) nachher 11 Personen (0.6%). Die maximale Gehgeschwindigkeit verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 9%, (von 1.6 m/s auf 1.8 m/s), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 8% (von 1.7 m/s auf 1.8 m/s).

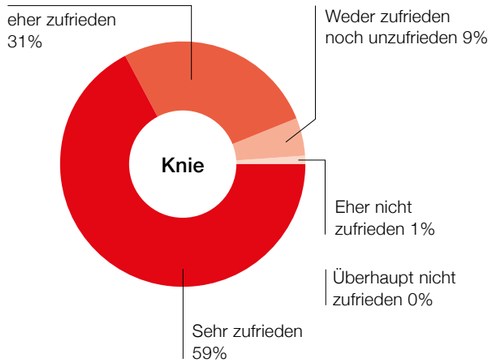
Bessere Beinkraft (Chair-Stand-Test)
Vor dem GLA:D® Programm brauchten 236 Personen der Teilnehmenden mit Knieproblemen (3%) beim Aufstehen die Armlehnen, nachher 103 Personen (2%); bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen waren es vor dem GLA:D® Programm 34 Personen (2%) nachher 28 Personen (1%). Die Beinkraft verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 19% von 13.6 auf 16.3 Wiederholungen, und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 18% von 14.6 auf 17.2 Wiederholungen.

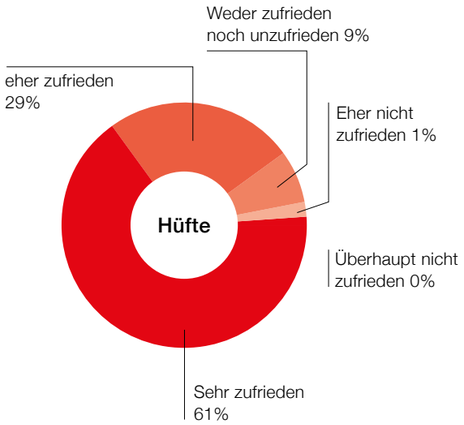
Einbeinsprung (One-Leg-Hop-Test)
Dieser Test wurde nur durchgeführt, wenn vordefinierte Maximalwerte beim Chair-Stand Test oder beim 40 Meter Gehtest überschritten wurden. Den Einbeinsprung absolvierten vor und nach dem GLA:D® Programm 5% der Personen mit Knieproblemen und 8% der Personen mit Hüftproblemen. Die Distanz beim Einbeinsprung verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 21% (von 61 cm auf 73.9 cm), bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 9% (von 77.4 cm auf 84.7 cm).

	Knie 4538 Teilnehmende	Hüfte 1216 Teilnehmende
Gehgeschwindigkeit	+9%	+8%
Beinkraft	+19%	+18%
Sprungkraft	+21%	+9%

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

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





GLA:D® Arthrose: ein Jahr danach

Alle GLA:D®-Absolventinnen und -Absolventen erhalten ein Jahr nach ihrer Teilnahme einen Fragebogen. 2024 sind die Ein-Jahr-danach-Resultate der Teilnehmenden, die im Jahr 2019 bis 2023 gestartet sind, verfügbar. An der Umfrage haben 1881 (29%) der Personen mit Knieproblemen und 491 (27%) der Personen mit Hüftproblemen teilgenommen.

Die Resultate stellen die durchschnittlichen Veränderungen der erhobenen Endpunkte von Beginn bis ein Jahr nach Teilnahme am Programm dar.

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

Weniger Schmerzmitteleinnahme
Der Anteil an Teilnehmenden mit Schmerzmittel-Einnahme reduzierte sich bei Personen mit Kniebeschwerden um 35% (von 57.6% auf 37.5%), bei Personen mit Hüftbeschwerden um 29% (von 51.5% auf 36.7%).

Verbesserte Funktion im Alltag
Die Funktionsfähigkeit verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 14% (von 66.3 auf 75.3 auf Skala 0–100 im KOOS-Fragebogen) und bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen um 12% (von 66.1 auf 74.2 auf Skala 0–100 im HOOS-Fragebogen).

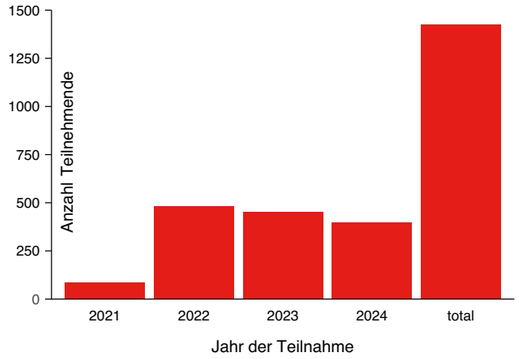
Bessere Lebensqualität
Die Lebensqualität verbesserte sich bei den Teilnehmenden mit Knieproblemen um 32% (von 43.8 auf 58 auf Skala 0–100 im KOOS-Fragebogen) und um 23% bei den Teilnehmenden mit Hüftproblemen (von 51.8 auf 63.6 auf Skala 0–100 im HOOS-Fragebogen).

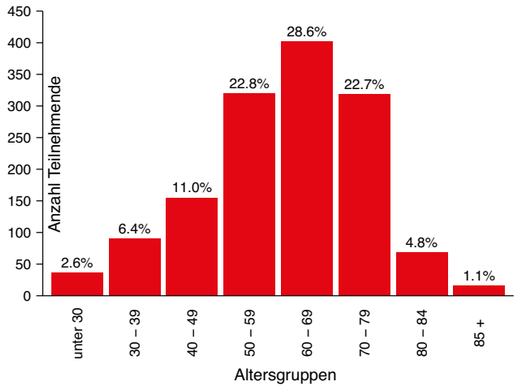
	Knie 1881 Teilnehmende	Hüfte 491 Teilnehmende
Schmerz NRS	-28%	-27%
Schmerzmittel	-35%	-29%
Funktionsfähigkeit	+14%	+12%
Lebensqualität	+32%	+23%

Schlussfolgerungen
Schmerzen, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität waren nach Abschluss des GLA:D® Programms und auch ein Jahr danach substanziell verbessert. Die Schmerzreduktion und insbesondere die Lebensqualität wurden nach einem Jahr von den Teilnehmenden noch besser beurteilt als nach dem Programm. Nachdem die Teilnehmenden das Programm absolviert haben, scheinen sie über ausreichende Kompetenzen zu verfügen, um ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Es muss erwähnt werden, dass die 1-Jahr-Resultate auf den Angaben von «nur» 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 ca. 80 000 Teilnehmenden (2013–2024).

Die Teilnehmenden bei GLA:D® Rücken

Anzahl
Insgesamt wurden seit 2021 die Daten von 1425 Teilnehmenden im Register erfasst, im Jahr 2024 von 400 Personen.





Alter und Geschlecht
Die jüngste Teilnehmerin respektive der jüngste Teilnehmer war 18, die oder der älteste war 94 Jahre alt. Das Durchschnittsalter lag bei 60.6 Jahren (SD 14).

Von den 1425 Teilnehmenden waren 888 (62%) Frauen und 403 (28%) Männer. 134 (9%) gaben kein Geschlecht an.

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

Schmerzstärke und Schmerzmitteleinnahme
Zu Beginn des GLA:D® Rücken Programms lag die Schmerzstärke im Bereich des Rückens auf einer numerischen Rating-Skala (NRS) von 0 bis 10 (0 = keine Schmerzen; 10 = maximal vorstellbare Schmerzen) im Durchschnitt bei 4.6. Schmerzmittel nahmen 42% der Teilnehmenden ein.

Andere Erkrankungen und Behandlungen
Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden am GLA:D® Rücken Programm (60%) hat weitere Krankheiten. Die meisten Teilnehmenden hatten im Monat vor Beginn des Programms eine andere Behandlung für ihr Rückenproblem erhalten.

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

Resultate des GLA:D® Rücken Programms

Die Resultate stellen die durchschnittlichen Veränderungen 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 25% reduziert (von 4.4 auf 3.3 auf einer numerischen Rating Skala (NRS) von 0 bis 10).

Weniger Schmerzmitteleinnahme
Der Anteil der Teilnehmenden mit Schmerzmittel-Einnahme reduzierte sich um 22% (von 36% auf 28% der Teilnehmenden).

Bessere Funktion im Alltag
Die Funktionsfähigkeit, gemessen mit dem Oswestry Disability Index (ODI), verbesserte sich um 16% (von einem ODI-Wert von 22.7 auf 19 (Skala von 0 = keine Einschränkungen bis 100 = maximale Einschränkungen)).

Weniger Angst vor körperlicher Aktivität
Die Ängste vor Schmerzen bei körperlicher Aktivität wurden um 16% reduziert. Auf der Angstvermeidungsskala zur körperlichen Aktivität (FABQ) ist dies ein Rückgang von 11 auf 9.2 (Skala von 0 bis 24).

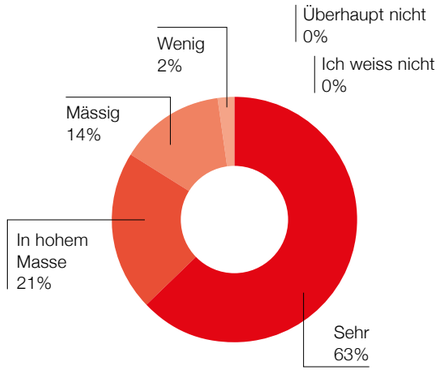
Weniger Krankschreibungen
Die Anzahl der Fehltage am Arbeitsplatz in den vorangehenden drei Monaten sank von 3.6 auf 2.5 nach dem Programm (Reduktion von 30%).

Erreichung der persönlichen Ziele
Zu Beginn des GLA:D® Programms definierten die Teilnehmenden ein persönliches Ziel. Am Ende des Kurses gaben 85% der Personen an, dass sie ihre Ziele teilweise oder vollständig erreicht, und davon 29%, dass sie ihre Ziele vollständig erreicht haben. 90% der Teilnehmenden bezeichneten den allgemeinen Zustand ihres Rückens und ihrer Beine als wenig bis viel besser.

	Rücken 770 Teilnehmende
Schmerz NRS	-25%
Schmerz-mittel	-22%
Funktions-fähigkeit	+16%
Angst vor Aktivität	-16%
Arbeits-fehltage	-30%
Persönliche Zielerrei-chung	85%

Konsequente Teilnahme (Adhärenz)
Die Kurseinheiten wurden von den Teilnehmenden regelmässig besucht: 64% der Personen nahmen je an allen 4 Einzelsitzungen, den beiden Patientenedukationssitzungen und mindestens 10 Übungssitzungen teil.

Bessere Leistungen in den Tests
Die körperliche Leistung verbesserte sich deutlich. So konnten die Teilnehmenden innerhalb von 30 Sekunden um 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 70 beziehungsweise 30% gesteigert.



	Rücken 1032 Teilnehmende
Beinkraft	+22%
Ausdauer der Bauchmuskulatur	+70%
Ausdauer der Rückenmuskulatur	+30%

Hohe Zufriedenheit
Insgesamt waren nach Abschluss des GLA:D® Programms 84% aller Teilnehmenden «sehr zufrieden» oder in «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 405 (28%), nach 12 Monaten 263 (18%) der Personen mit langandauernden oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen an der Umfrage teilgenommen.

Die Resultate stellen die durchschnittlichen Veränderungen der erhobenen Endpunkte von vor dem Programm/nach 6 Monaten/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 23% (von 4.1 auf 3.2 auf NRS 0–10) reduziert. Ein Jahr nach Beginn des Programms hatte sich die Intensität um 25% (von 4.1 auf 3.1) reduziert.

Weniger Schmerzmitteleinnahme
Der Schmerzmittelkonsum reduzierte sich um 21% (von 34.1% auf 26.9% der Teilnehmenden). Ein Jahr nach Beginn des Programms reduzierte sich der Schmerzmittelkonsum um 20% (von 32.1% auf 25.6% der Teilnehmenden, die auch die Ein-Jahres Fragebögen beantworteten).

Bessere Funktion im Alltag
Die Funktionsfähigkeit, gemessen mit dem Oswestry Disability Index (ODI), verbesserte sich um 14% (von einem ODI-Wert von 21.5 auf 18.5 (Skala von 0 = keine Einschränkungen bis 100 = maximale Einschränkungen) nach 6, respektive um 17% (von einem ODI-Wert von 21.1 auf 17.4) nach 12 Monaten.

Weniger Angst vor körperlicher Aktivität
Die Ängste vor Schmerzen bei körperlicher Aktivität wurden um 11% nach 6 und nach 12 Monaten reduziert. Auf der Angstvermeidungsskala zur körperlichen Aktivität (FABQ) ist dies ein Rückgang von 10.1 auf 9, respektive von 10.4 auf 9.2.

Weniger Arbeitsfehltage
Die Anzahl der Fehltage am Arbeitsplatz in den vorangehenden drei Monaten sank von 3.3 auf 1.9 (Reduktion von 41%) nach 6 Monaten und von 2.5 auf 1 (Reduktion von 61%) nach 12 Monaten.

Hohe Zufriedenheit
Insgesamt waren 6 Monate nach Beginn des GLA:D® Programms 76% aller Teilnehmenden «sehr zufrieden» oder in «in hohem Masse zufrieden». Nach 12 Monaten waren dies 74%.

	Nach 6 Monaten 405 Teilnehmende	Nach 12 Monaten 263 Teilnehmende
Schmerz NRS	-23%	-25%
Schmerzmittel	-21%	-20%
Funktionsfähigkeit	+14%	+17%
Angst vor Aktivität	-11%	-11%
Arbeitsfehltage	-41%	-61%

Schlussfolgerungen
Diese Ergebnisse des GLA:D® Rücken Programms in der Schweiz zeigen eine Verminderung der Schmerzen, eine Verbesserung der Funktionsfähigkeit bei reduzierter Angst vor körperlicher Aktivität und eine Reduktion der Krankheitstage nach Teilnahme am GLA:D® Rücken Programm. Diese relevanten Verbesserungen bleiben bis zum Zeitpunkt nach 12 Monaten nahezu stabil bestehen. Die Teilnehmenden scheinen nach Abschluss des GLA:D® Rücken Programms über vermehrte Kompetenzen im Selbstmanagement von lumbalen Rückenschmerzen zu verfügen. Eine Einschränkung liegt darin, dass die 6-Monate-Resultate auf den Angaben von «nur» 28% aller Teilnehmenden beruhen, die 1-Jahr-Resultate auf 18%. Diese Ergebnisse nach 6 und nach 12 Monaten von GLA:D® Rücken Schweiz zeigen, dass diese vergleichbar sind mit denjenigen aus Dänemark mit mehr als 6000 Teilnehmenden (2018–2024).

GLA:D® Schweiz 2024

Zertifizierungskurse Arthrose
An der ZHAW wurden 2024 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 fand ein französischsprachiger Zertifizierungskurs statt.

Zertifizierungskurse Rücken
In der Deutschschweiz wurden 2024 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
Seit Mai 2023 finden Re-Zertifizierungen von GLA:D® Arthrose-zertifizierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten statt. Rund 50% lassen sich rezertifizieren. Das sind mehrheitlich diejenigen, die ein gut laufendes GLA:D® Arthrose Programm anbieten. Wichtige Gründe für keine Rezertifizierung sind: keine Etablierung des GLA:D® Programms in eigener Institution; ungenügendes Aufwand-Nutzen-Verhältnis; GLA:D® Zertifizierung als Weiterbildung absolviert, ohne Absicht, das GLA:D®-Programm anzubieten.

Register
Das nationale GLA:D® Schweiz Register folgt den SAMW Empfehlungen für den Aufbau und Betrieb von gesundheitsbezogenen Datenregistern. Seit Juli 2024 verfügt GLA:D® über eine Advisory Opinion (AO) der Leit-Ethikkommission Zürich, die bestätigt, dass das Register GLA:D® Schweiz den regulatorischen und ethischen Standards für die Forschung am Menschen entspricht.

Projekte
Im Herbst 2024 wurde das Forschungsprojekt ‹Development and evaluation of longitudinal core data sets from people with knee/hip osteoarthritis (OA) and low back pain (LBP) in the GLA:D® Switzerland registry› nach Genehmigung der Leit-Ethikkommission Zürich gestartet. Teilnehmende werden nach 2, 3 und 5 Jahren nochmals befragt um mehr Aussagen zum Langzeitverlauf machen zu können.

Mitglieder der IG GLA:D® Schweiz engagieren sich in einem Konsortium aus ärztlichen Fachgesellschaften sowie dem Berufsverband physioswiss und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, um das Projekt ‹Umsetzung der Leitlinien Kniearthrose Schweiz› zu entwickeln und zu implementieren.

Externe Evaluation und Folgemandat
Der Schlussbericht im Rahmen der Projektförderung durch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz evaluiert das GLA:D® Arthrose Projekt sehr positiv in Bezug auf die erfolgreiche Einführung und Umsetzung und der Wirkung bei den Betroffenen. Er empfahl, sich weiter für die Wirtschaftlichkeit und die Rahmenbedingungen einzusetzen und die Information der Ärzteschaft und der Bevölkerung zum Nutzen von Training bei Kniearthrose zu verstärken.
Ein Policy Brief in Zusammenarbeit mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ist in Erarbeitung.

Aufgrund der positiven Evaluation erhielt GLA:D® Arthrose ein Folgemandat von Gesundheitsförderung Schweiz für zwei weitere Jahre als weitere Unterstützung der Etablierung.

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 1800 Physiotherapeutinnen und -therapeuten zertifiziert. Rund 80 000 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), den Niederlanden (2022) und Finnland (2025).

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 Hegetschweiler)
- 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	OA (Pilot)	OA (Pilot)	OA
Year started	2013	2018	2015	2021	2016	2023	2017	2019	2021	2019	2020	2021	2021	2023
Courses	29	19	43	11	48	5	3	38	25	6	10	26	8	22
Clinicians trained	1838	815	2099	188	3397	120	~69	1209	586	122	154	403	230	549
Active clinics	243	60	233	27	402	29	2	236	69	2	110	58	36	302
Patients enrolled in registry	79'280	6'926	27'392	850	22'316	196	981	10'811	1425	205	114	1281	627	2993

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 Hegetschweiler, 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 Programme französischsprachige Schweiz

SUPSI, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana:
- Gianpiero Capra (Koordinator Weiterbildung Physiotherapie)
- Barbara Pianezzi, Assistentin
- Luca Scascighini, Verantwortlicher Programme und Forschung italienischsprachige Schweiz

Svomp, Schweizerischer Verband orthopädisch-muskuloskelettaler Physiotherapie:
- Felicitas Frank, Präsidentin
- Rick Peters, Vizepräsident

RLS, Rheumaliga Schweiz:
Stefanie Wipf, Leiterin Dienstleistungen

zh aw Gesundheit
Hes·so VALAIS WALLIS Haute Ecole de Santé Hochschule für Gesundheit
Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana SUPSI
svomp
Rheumaliga Schweiz Bewusst bewegt

GLA:D® SCHWEIZ

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.