

Mercredi 26 janvier 2022 - Catégorie: **Spécialités** - Ecrit par **Service de communication**

Mieux vivre avec son arthrose grâce au programme GLA:D

L'arthrose est l'une des maladies les plus répandues en Suisse et dans le monde. L'hôpital fribourgeois (HFR) propose désormais une prise en charge globale aux personnes souffrant d'arthrose du genou ou de la hanche, grâce au programme GLA:D. Mis au point au Danemark en 2013, celui-ci consiste en un suivi des malades durant près de trois mois, avec notamment une série d'exercices réalisés sous la houlette de physiothérapeutes agréés. Parmi les résultats observés: une amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes, une plus grande mobilité et une diminution des douleurs.

Communiqué de presse

Fribourg, le 26 janvier 2022

Mieux vivre avec son arthrose grâce au programme GLA:D

L'arthrose est l'une des maladies les plus répandues en Suisse et dans le monde. L'hôpital fribourgeois (HFR) propose désormais une prise en charge globale aux personnes souffrant d'arthrose du genou ou de la hanche, grâce au programme GLA:D. Mis au point au Danemark en 2013, celui-ci consiste en un suivi des malades durant près de trois mois, avec notamment une série d'exercices réalisés sous la houlette de physiothérapeutes agréés. Parmi les résultats observés: une amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes, une plus grande mobilité et une diminution des douleurs.

GLA:D est l'acronyme de «Good life with osteoarthritis in Denmark», soit bien vivre avec de l'arthrose au Danemark. « Les spécialistes danois, comme d'autres ailleurs, ont fait le constat qu'il existait de grosses différences entre les pratiques des physiothérapeutes », explique Olivier Rime, responsable du secteur ergothérapeuthe/physiothérapie de l'HFR. « Avec pour conséquence des résultats très hétérogènes sur les patients. »

Pour y remédier, les physiothérapeutes danois ont imaginé un programme construit et structuré, avec un protocole clair et des supports. Une série de recherches et d'articles scientifiques, pétiles disputés, atteste de la pertinence ce protocole. D'autres pays, comme le Canada et l'Australie, ont emboîté le pas du Danemark.

« Le cœur du programme est en quelque sorte une "éducation thérapeutique" de la personne atteinte », note Olivier Rime. Collaborateur de l'HFR depuis 2020, il s'inscrit dans le programme GLA:D depuis 2018, notamment au niveau de la formation des physiothérapeutes. C'est sur son impulsion que l'institution fribourgeoise a décidé de proposer cette prise en charge globale.

Dans le détail, GLA:D est constitué de 18 séances, dont 4 séances individuelles. Celles-ci permettent de faire un bilan en début et fin de programme ainsi que de personnaliser le programme d'exercices. Ces derniers sont ensuite pratiqués en groupe durant 14 séances. « Pour chaque exercice, quatre niveaux d'intensité sont proposés, selon Olivier Rime. En fonction de la douleur, des aptitudes et de la pratique, le programme peut ainsi évoluer. »

Pour bénéficier de ce suivi, une personne doit avoir été diagnostiquée. « Cette thérapie par l'exercice est une alternative à l'opération qui a fait ses preuves, souligne le physiothérapeute. Une quarantaine d'études atteste que 70% des patients et des patients qui font suivre ont ressenti des effets positifs. Ce taux monte à 85% lors de la pose d'une prothèse, mais avec des risques de complication qu'on évite quasi totalement par une prise en charge par l'exercice. »

Après les 18 séances du programme GLA:D, le patient est considéré comme autonome. Il n'est cependant pas abandonné à lui-même: un nouveau bilan sera fait après douze mois pour s'assurer que les bénéfices se poursuivent.

CP - Mieux vivre avec son arthrose grâce au programme GLA:D (396.52 Ko)