

## Medienmitteilung

Freiburg, 26. Januar 2022

### Dank GLA:D besser mit Arthrose leben

**Arthrose ist eine der häufigsten Krankheiten in der Schweiz und auf der ganzen Welt. Das freiburger spital (HFR) bietet Menschen, die an Knie- oder Hüftarthrose leiden, mit dem Programm GLA:D neu eine umfassende Betreuung an. Das knapp dreimonatige Programm wurde 2013 in Dänemark entwickelt und umfasst unter anderem Übungen, welche die Patienten unter Anleitung von entsprechend geschulten Physiotherapeuten durchführen. Die Ergebnisse sprechen für sich: Verbesserung der Lebensqualität, grössere Mobilität und weniger Schmerzen.**

GLA:D steht für „Good Life with osteoArthritis in Denmark“. In der Schweiz läuft das Programm unter dem Namen „GLA:D Schweiz Arthrose Programm – Mit Arthrose gut leben“. „Die dänischen Spezialisten haben, wie auch andere, festgestellt, dass es innerhalb der physiotherapeutischen Praxis grosse Unterschiede gibt“, erklärt Olivier Rime, Leiter der Abteilung Ergotherapie und Physiotherapie des HFR. „Dies hat zur Folge, dass die Ergebnisse bei den Patienten sehr unterschiedlich ausfallen.“

Um dem entgegenzuwirken, haben dänische Physiotherapeuten ein strukturiertes Programm mit einem klaren Protokoll und Hilfsmitteln erarbeitet. Seither haben zahlreiche Forschungsarbeiten und wissenschaftliche Artikel die Wirksamkeit des Programms belegt. Andere Länder wie Kanada und Australien sind dem Beispiel Dänemarks gefolgt.

„Im Zentrum des Programms steht sozusagen eine ‚therapeutische Schulung‘ der betroffenen Person“, so Olivier Rime. Er ist seit 2020 am HFR tätig, setzt sich aber bereits seit 2018 für das GLA:D-Programm ein, insbesondere für die Schulung der Physiotherapeuten. Auf seinen Anstoss hin beschloss das HFR, dieses umfassende Therapiekonzept ebenfalls anzubieten.

Konkret besteht GLA:D aus 18 Therapiesitzungen, davon vier Einzeltherapien. Diese werden zu Beginn und am Ende des Programms für eine Standortbestimmung und zur individuellen Anpassung der Übungen genutzt. Anschliessend wird während 14 Sitzungen in der Gruppe trainiert. „Jede Übung gibt es in vier Intensitätsstufen“, fügt Olivier Rime hinzu. „So lässt sich das Programm je nach Schmerzen, Fähigkeiten und Routine laufend anpassen.“

Um am GLA:D-Programm teilnehmen zu können, muss eine entsprechende Diagnose vorliegen. „Diese Bewegungstherapie ist eine bewährte Alternative zur Operation“, betont der Physiotherapeut. „Rund 40 Studien belegen, dass sich das Programm bei 70 Prozent der Patientinnen und Patienten positiv ausgewirkt hat. Die Implantation einer Prothese wirkt sich bei 85 Prozent positiv aus, allerdings mit dem Risiko von Komplikationen, die sich durch eine Bewegungstherapie fast vollständig vermeiden lassen.“

Sobald die Patientinnen und Patienten die 18 Sitzungen des Programms absolviert haben, verfügen sie über ausreichende Kompetenzen, um ihre Knie- oder Hüftarthrose eigenständig zu managen. Sie werden jedoch nicht sich selbst überlassen: Nach zwölf Monaten folgt eine erneute Standortbestimmung, um sicherzustellen, dass der erzielte Nutzen aufrechterhalten bleibt.

### **Zertifiziertes Programm und internationale Forschung**

Um das GLA:D-Programm anbieten zu dürfen, müssen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten eine zweitägige Zertifikatsschulung besuchen. Ein Teil der Teilnahmegebühren für diese Ausbildung geht an die internationale Fachgesellschaft. Es wird somit nicht nur zur Förderung des Programms verwendet, sondern auch zur Finanzierung neuer Forschungsarbeiten und Studien auf internationaler Ebene, um die Behandlung von Osteoarthritis weiter zu verbessern.

Neben dem Programm, das für Knie- und Hüftarthrose entwickelt wurde, hat sich GLA:D auch mit chronischen Rückenschmerzen befasst, die ebenfalls weit verbreitet sind. 2018 wurden Leitlinien für die Bewegungstherapie von Rückenschmerzen herausgegeben und getestet. Seitdem haben 90 Prozent der dänischen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten dieses Programm übernommen.

Die Schweiz hat in diesem Jahr beschlossen, das Programm namens „GLA:D Rücken“ ebenfalls anzubieten. Im Sommer 2021 wurde das entsprechende Fachpersonal ausgebildet. Auch am HFR wird dieses Programm derzeit eingeführt.

#### **Auskünfte**

Olivier Rime, Leiter Physiotherapie und Ergotherapie des HFR  
T +41 26 306 19 50 (von 10.30 bis 13.00 Uhr und ab 14.00 Uhr)

#### **Medienstelle**

Catherine Favre Kruit, Leiterin Kommunikation und Marketing  
T +41 26 306 01 25