

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 ergothérapie/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, publiés depuis, 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'investit 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, ajoute 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 patientes et des patients qui l'ont suivie 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 tiré après douze mois pour s'assurer pour s'assurer que les bienfaits se poursuivent.

Programme certifié et recherches internationales

Pour s'afficher comme praticien GLA:D, les physiothérapeutes doivent suivre une formation de deux jours. Ils obtiennent ainsi une certification. Une partie de l'argent perçu pour financer cette formation est reversée à la société internationale. Cet argent sert non seulement à la promotion du programme, mais aussi au financement de nouvelles recherches et études au niveau international pour améliorer encore la prise en charge des personnes souffrant d'arthrose.

En plus du programme développé pour l'arthrose du genou et de la hanche, GLA:D s'est également penché sur les douleurs chroniques du dos, elles aussi très répandues. Des lignes directrices pour le traitement par l'exercice de ces douleurs ont été émises et testées en 2018. Depuis 90% des physiothérapeutes danois ont adopté ce programme.

La Suisse a décidé cette année de proposer elle aussi cette prise en charge appelée GLA:D back. Des praticiens ont été formés durant l'été 2021. A l'HFR, l'implémentation de ce programme est en cours.

Renseignements

Olivier Rime, responsable du secteur physiothérapie/ergothérapie
T +41 26 306 19 50 (10h30-13h et dès 14h)

Service de presse

Catherine Favre Kruit, chargée de communication
T +41 26 306 01 25