

# Physiotherapeutische Interventionen bei Arthrose: GLA:D® Schweiz Programm

Roger Hilfiker

HES-SO Valais-Wallis

3. Nationale Fachtagung GERONTOLOGIE CH

Schmerzen im Alter: ein unliebsamer Begleiter! Neuste interprofessionelle  
Ansätze

Dienstag, 6. September 2022

Universität Freiburg, Standort Pérolles, Freiburg

# Inhalt

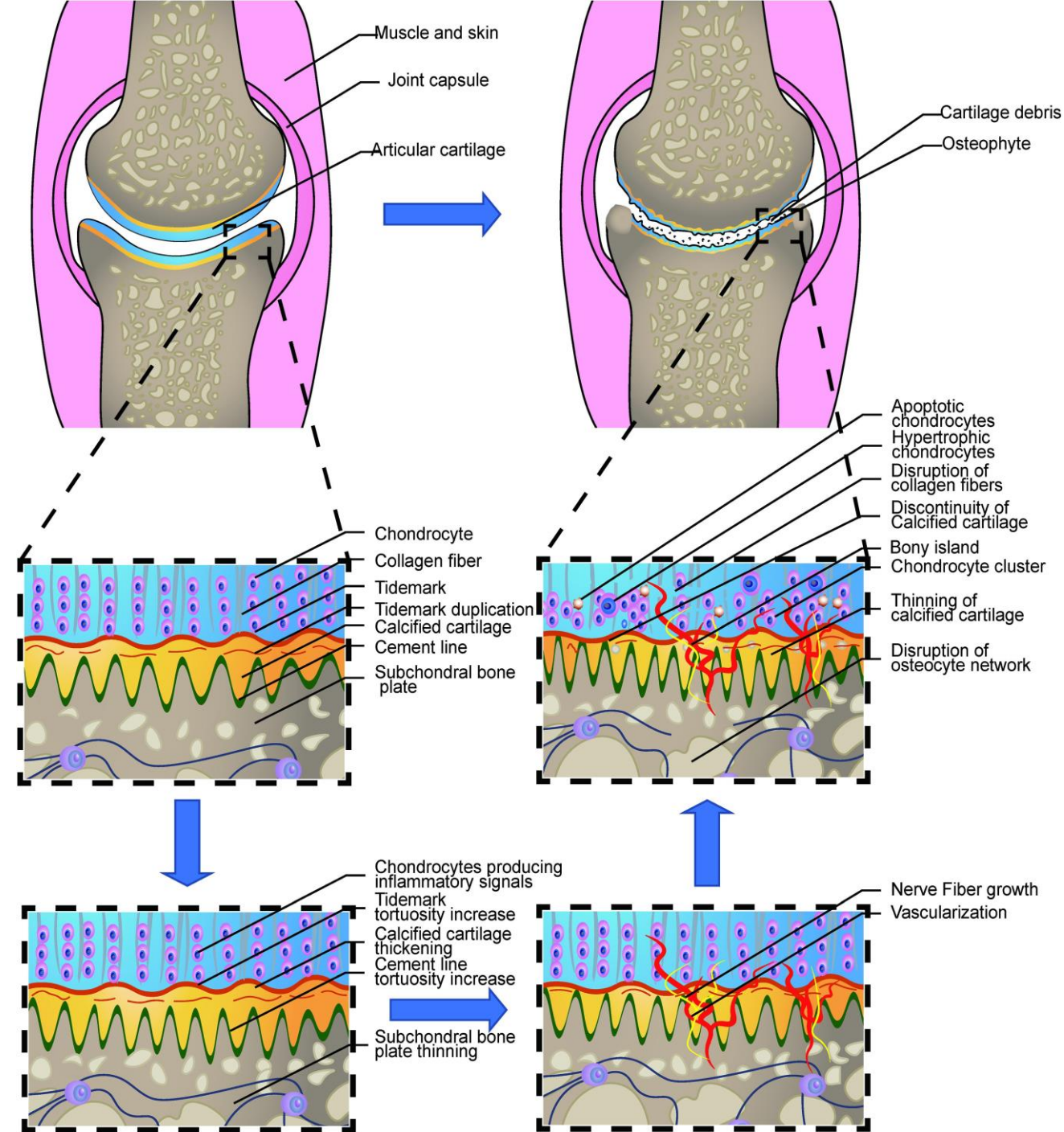
- Definition und Prävalenz Arthrose im Alter → nicht nur Röntgenbilder zählen – **und ja, Arthrose ist häufig.**
- Was wird von internationalen Expert:innen empfohlen? → Patient:innenschulung, Aktivität, **Gewichtskontrolle bei höherem BMI (don't look at me).**
- Empfehlungen werden zu wenig umgesetzt.
- GLA:D – ein internationales Programm – soll bei der Umsetzung der Empfehlungen helfen .
- GLA:D Schweiz.
- Inhalte GLA:D Arthrose Schweiz → **positive Gruppendynamik aber trotzdem individuell angepasst.**
- Wie geht es den Personen, die GLA:D besuchten.

# Was ist Arthrose?

Nicht nur Problem des Knorpels

Gesamtes Gelenk betroffen

Nicht "Abnutzung", sondern Ungleichgewicht von Stress und "Reparatur"



# Diagnostische Kriterien

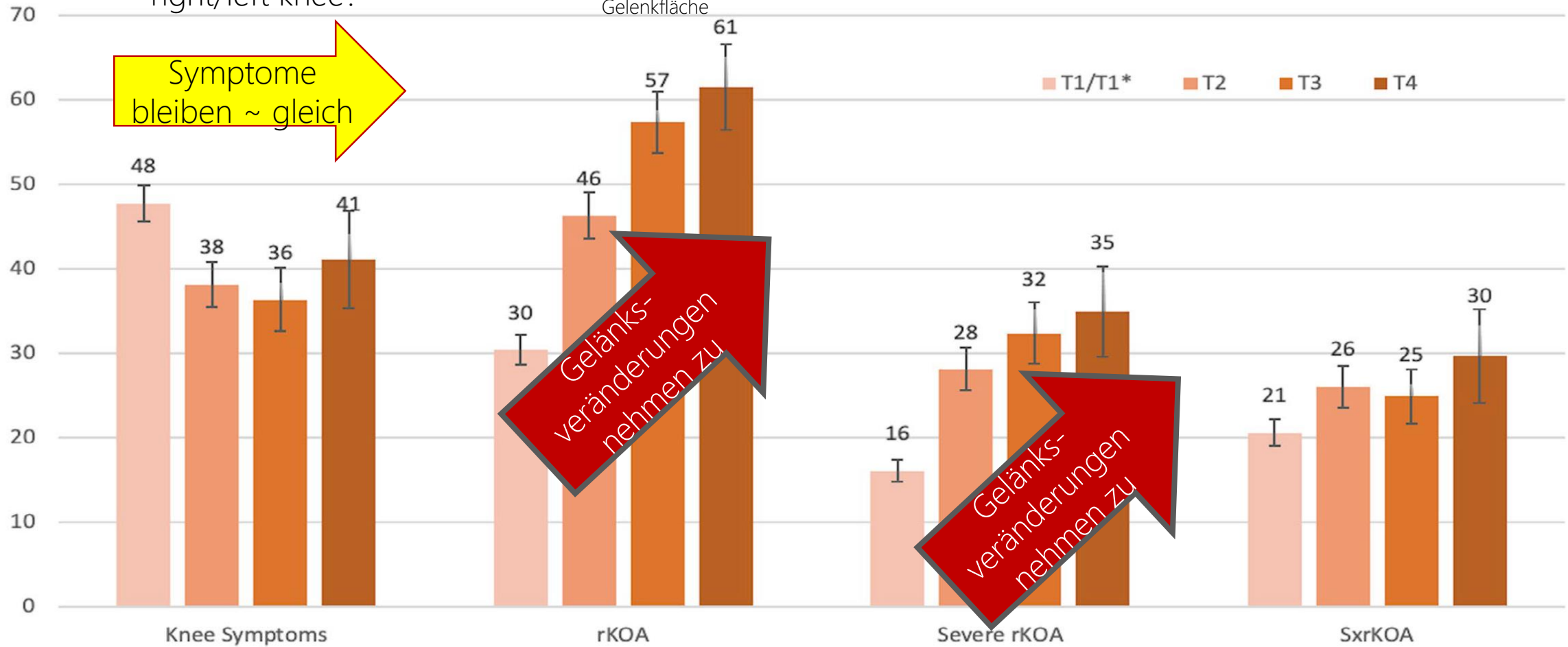
- Röntgenbild (oder andere bildgebende Verfahren)
- Symptome und Klinik (pro Gelenk gibt es spezifische Kriterien)
  - Beispiel Kniearthrose (eine der drei Symptomkomplexe sollte vorhanden sein):
    - 1) Krepitus, Steifigkeit im Knie von weniger als 30 Minuten, (Alter 38 Jahre oder mehr)
    - 2) Krepitus, Steifigkeit im Knie von weniger als 30 Minuten, knöcherner Vergrößerungen
    - 3) Kein Krepitus, aber knöcherner Vergrößerungen
- → In der wissenschaftlichen Literatur wird unterschieden
  - Radiologisch
  - Symptomatisch
  - Radiologisch und symptomatisch

"On most days, do you have pain, aching, or stiffness in your right/left knee?"

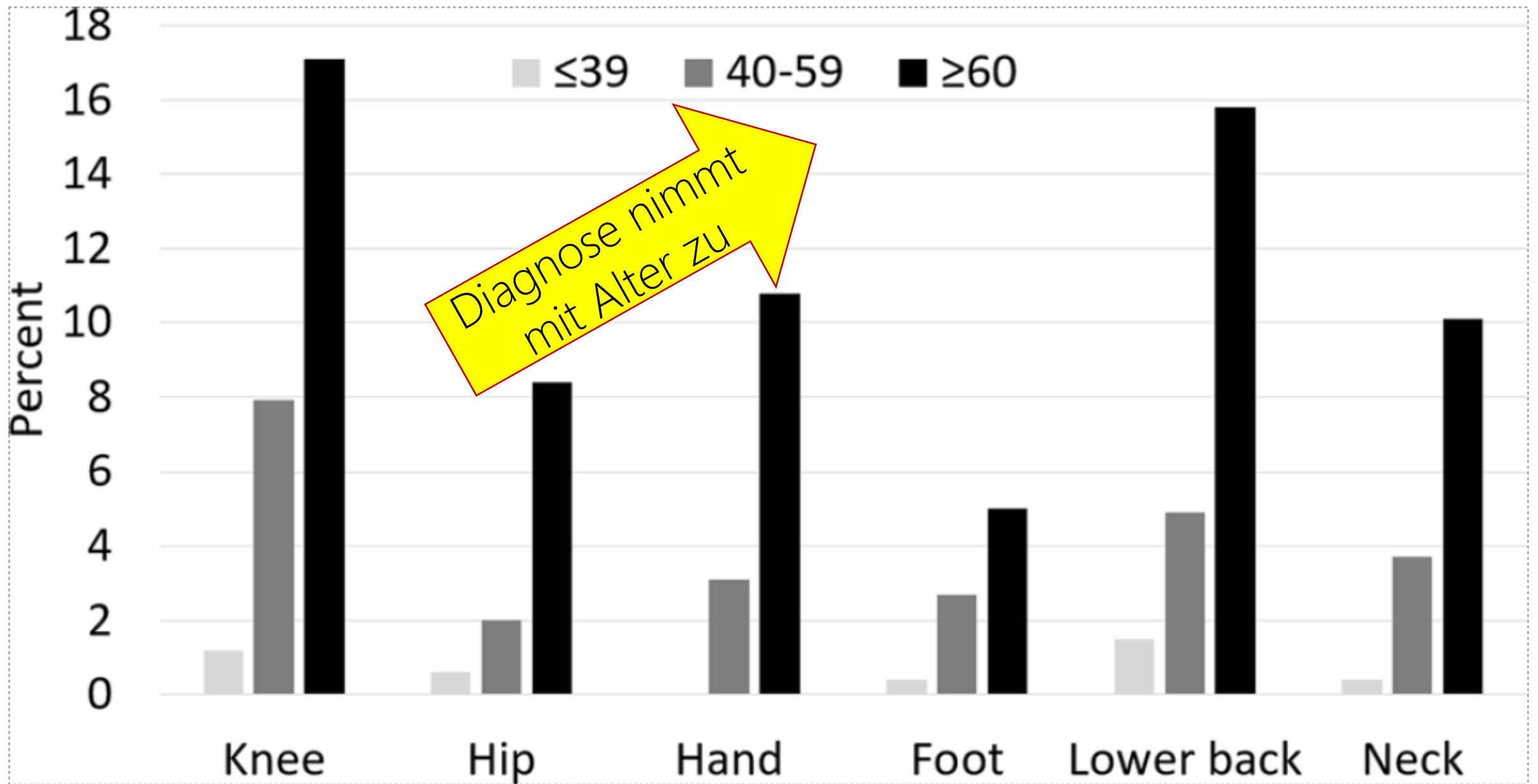
Kellgren & Lawrence  $\geq 2$   
 Mindestens geringe Gelenkspaltverschmälerung und beginnende Osteophytenbildung, angedeutete Unregelmäßigkeiten der Gelenkfläche

Kellgren & Lawrence  $\geq 3$   
 Mindestens ausgeprägte Osteophytenbildung, deutliche Unregelmäßigkeiten der Gelenkfläche

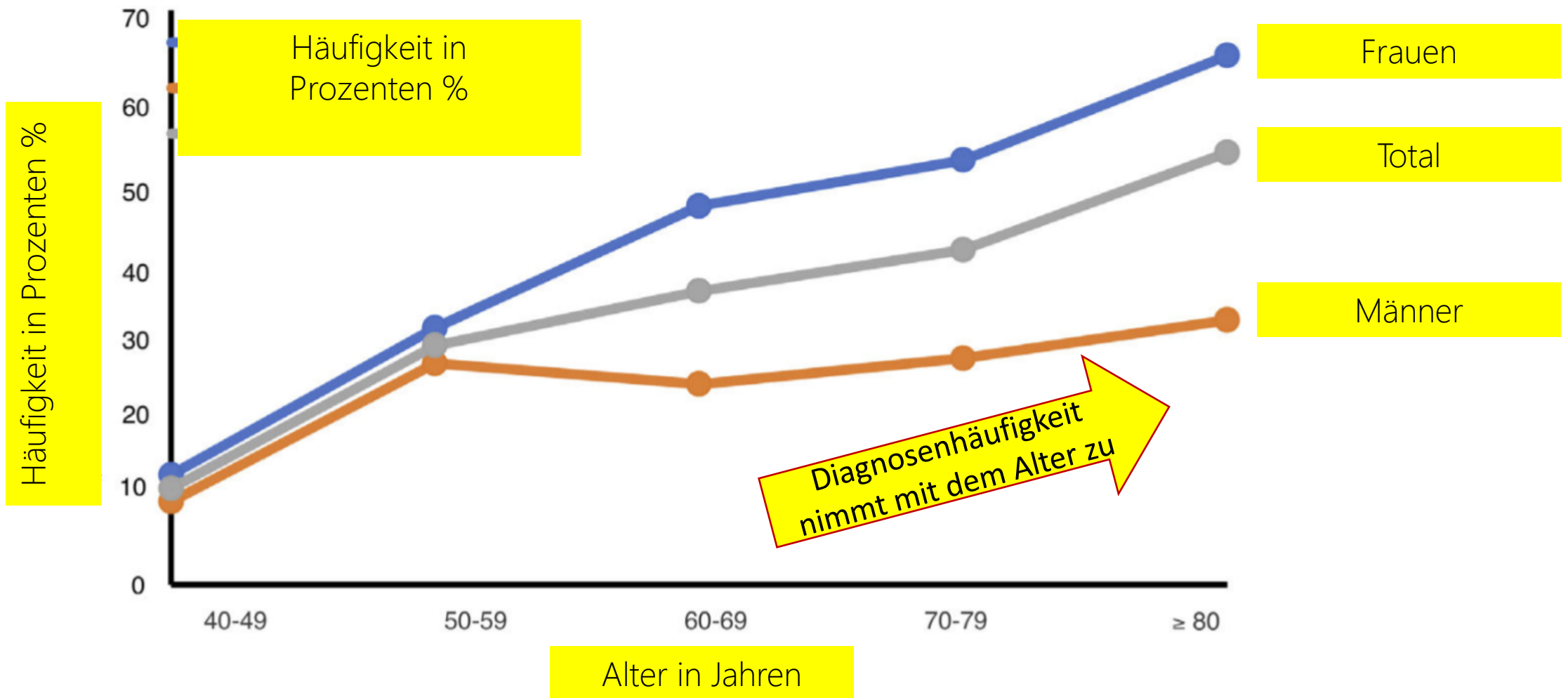
Kellgren & Lawrence  $\geq 3$   
 Mindestens ausgeprägte Osteophytenbildung, deutliche Unregelmäßigkeiten der Gelenkfläche



2573 Personen im Alter von mindestens 45 Jahren wurden zu 4 Zeitpunkten untersucht. Symptome nehmen nicht gleichermassen zu wie Veränderungen auf dem Röntgenbild



Die Häufigkeit der Arthrose-Diagnose nimmt mit dem Alter zu.

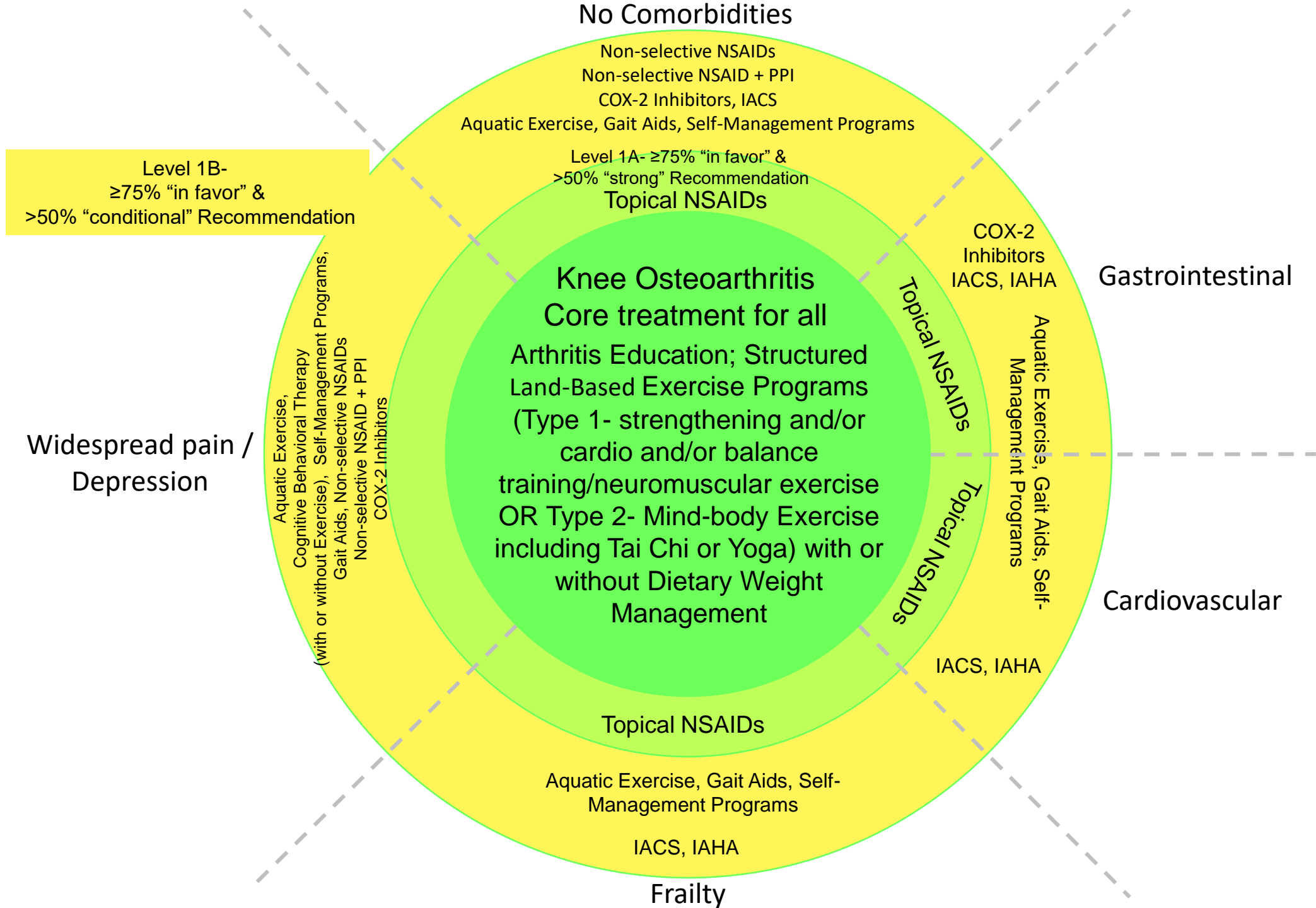


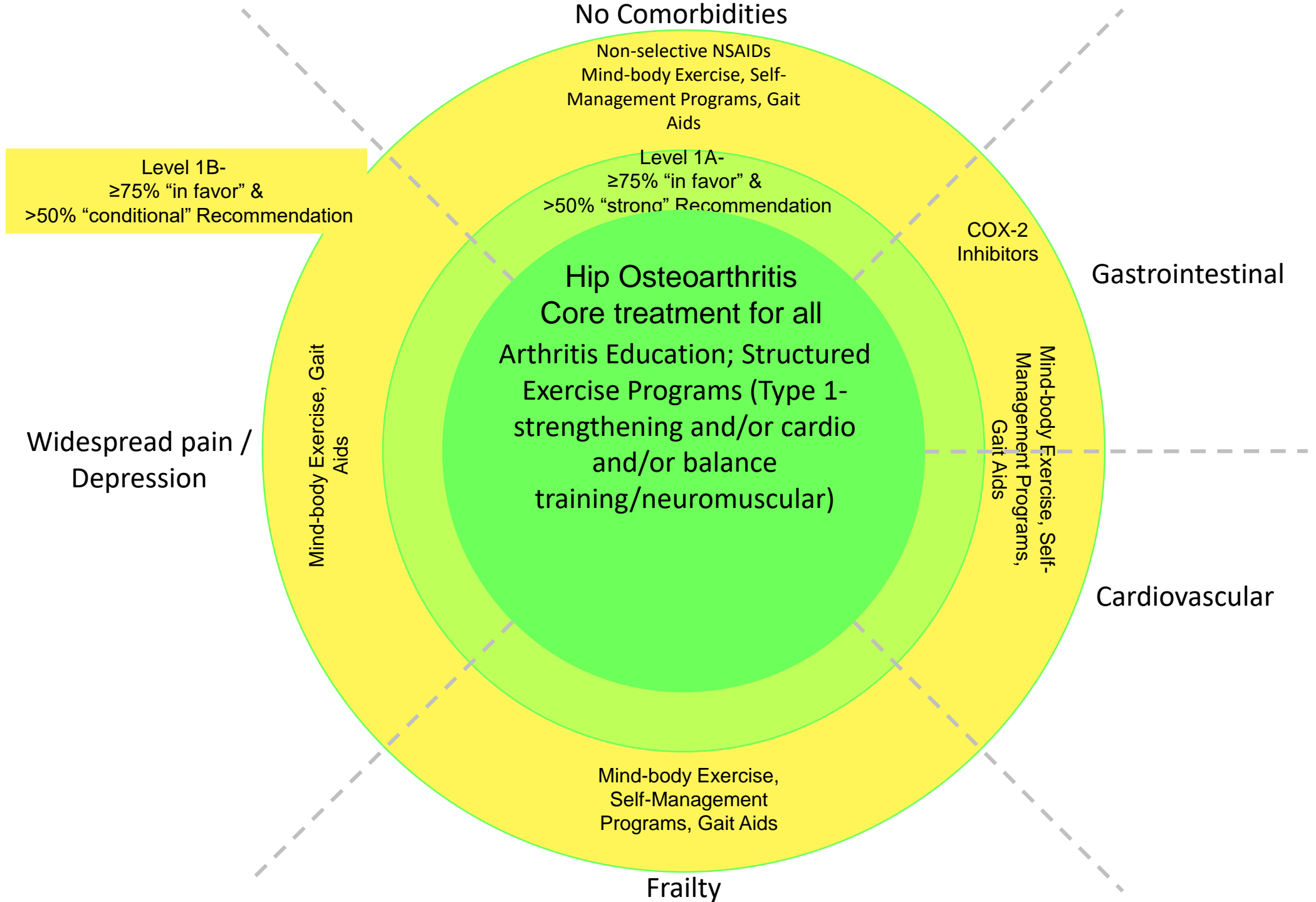
Die Häufigkeit der Arthrose-Diagnose nimmt mit dem Alter zu.

# Was wird empfohlen?

- Leichte Trainingstherapie an Land oder im Wasser
- Neuromuskuläres Training, Gleichgewichtstraining
- Es gibt keine Anhaltspunkte dafür, dass eine bestimmte Trainingsmethode einer anderen vorzuziehen ist.
- Die Trainingsempfehlungen sollten auf den einzelnen Patienten zugeschnitten sein.
- Gewichtskontrolle falls nötig







# Die Empfehlungen werden noch zu wenig umgesetzt

- Deswegen → Ein international Program soll helfen, die Empfehlungen umzusetzen
- GLA:D → Start in Dänemark 2013 → International



<https://gladinternational.org>

<https://gladschweiz.ch>

<https://gladsuisse.ch>

<https://gladsvizzera.ch>

# Organisation von GLA:D<sup>®</sup> Schweiz Suisse Svizzera

Meeting mit Ewa Roos in Bern am 14. November 2018 → Gründung einer IG

## GLA:D Schweiz wird getragen von der IG GLA:D Schweiz



## GLA:D Schweiz wird unterstützt von



**Projektförderung Prävention  
in der Gesundheitsversorgung**



Gesundheitsförderung Schweiz  
 Promotion Santé Suisse  
 Promozione Salute Svizzera

# Ablauf GLA:D Schweiz Arthrose

**3 – 2 – 12 – 1** Programm:

- 3** Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm  
Übungen später in Gruppe, aber Programm wird individuell angepasst!
- 2** Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion
- 12** Gruppensitzungen mit neuromuskulärem Übungsprogramm
- 1** Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung, inklusive Kurzbericht an den zuweisenden Arzt / an die zuweisende Ärztin

3



### 3 Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm

Hier wird eine Standortbestimmung zu Ihrer aktuellen Situation durchgeführt, und Sie werden ins Übungsprogramm eingeführt.

2



© Universitätsklinik Balgrist, Zürich.

### 2 Gruppensitzungen mit Patientenedukation

Hier wird Ihnen Wissen über Arthrose vermittelt und wie Sie besser damit umgehen können.

12



© Universitätsklinik Balgrist, Zürich.

### 12 Gruppensitzungen mit neuromuskulärem Übungsprogramm

Hier lernen Sie Ihre Bewegungen und Haltung zu kontrollieren, trainieren Ihre Muskelkraft und lernen funktionale Übungen in den Alltag zu integrieren.

1

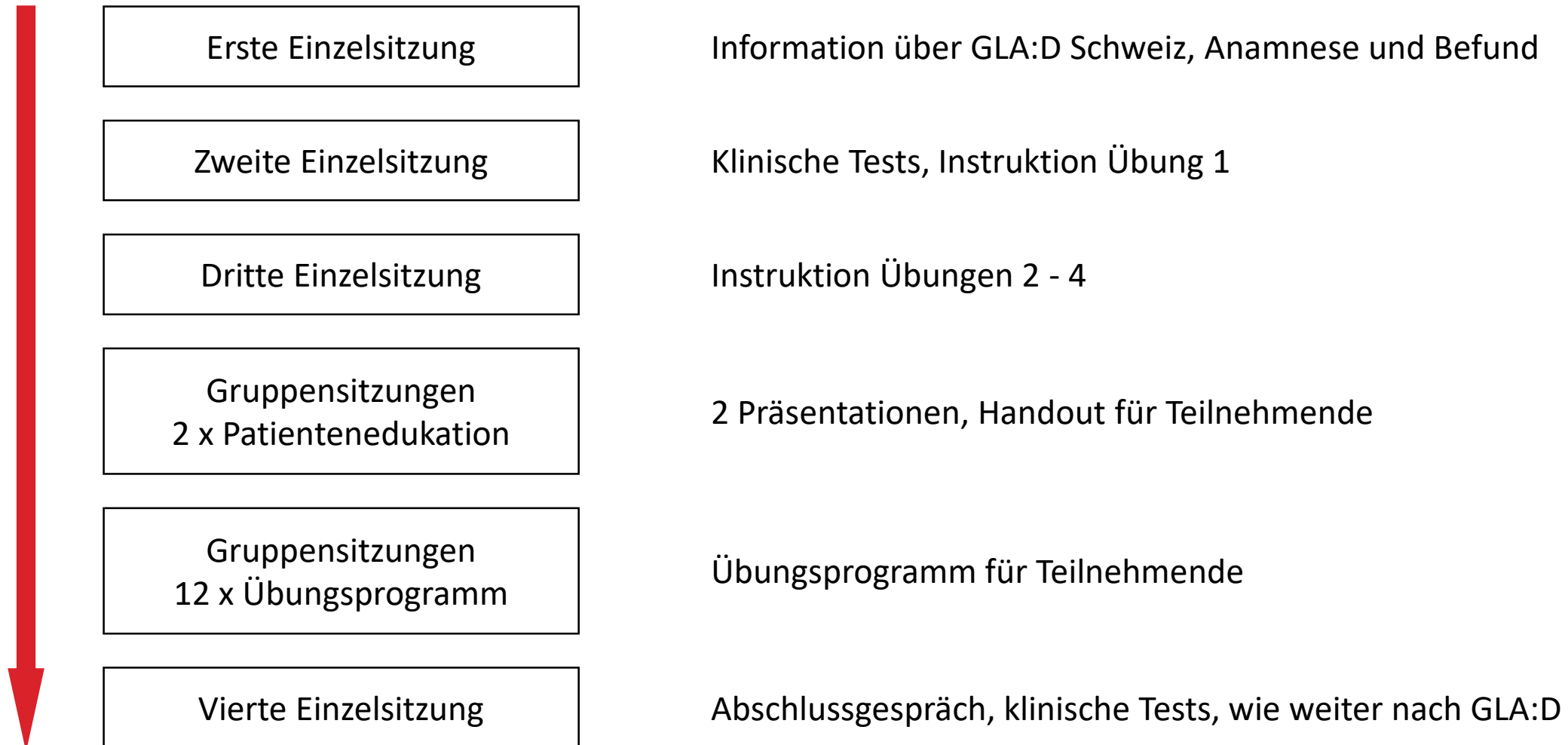


### Eine letzte Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung

Hier wird der Erfolg Ihrer Teilnahme am Programm überprüft. Die zuweisende Ärztin/der zuweisende Arzt erhält einen Kurzbericht.

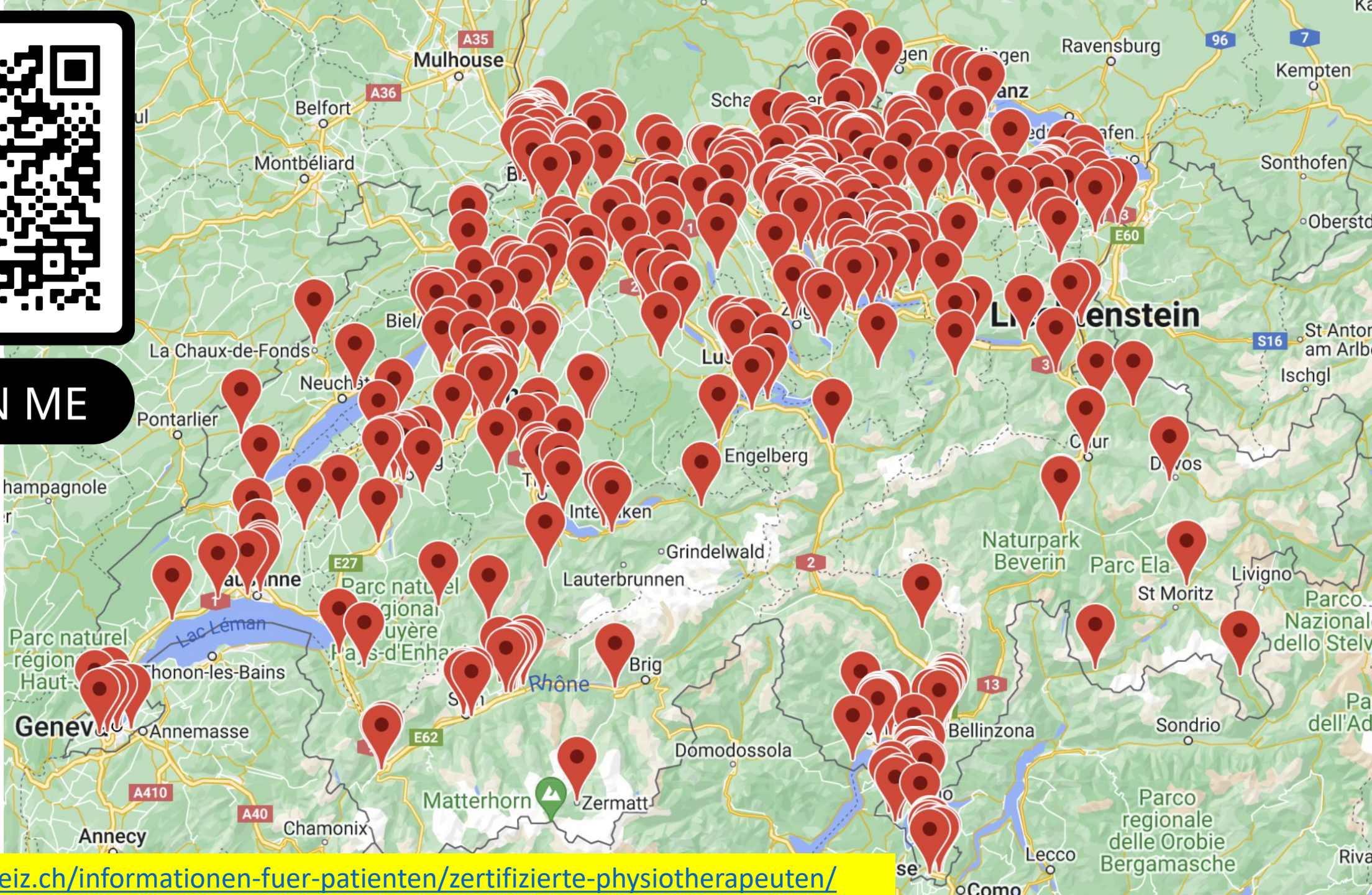


# GLA:D<sup>®</sup> Schweiz – Ablauf im Überblick

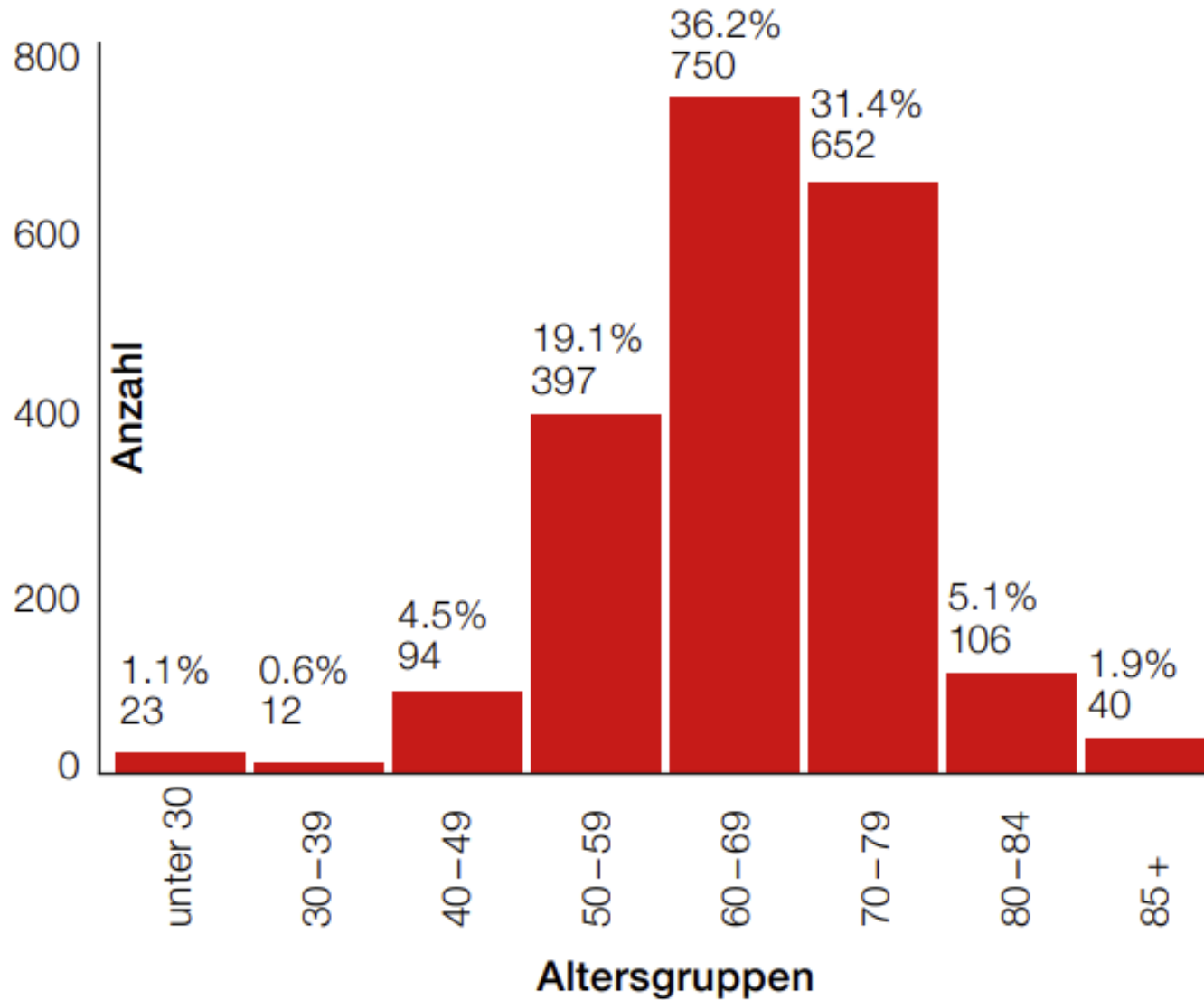




SCAN ME







Webseite  
Deutsch



Webseite  
Französisch



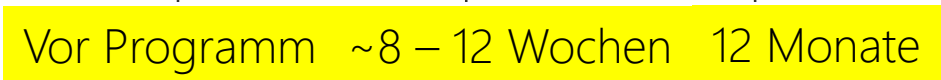
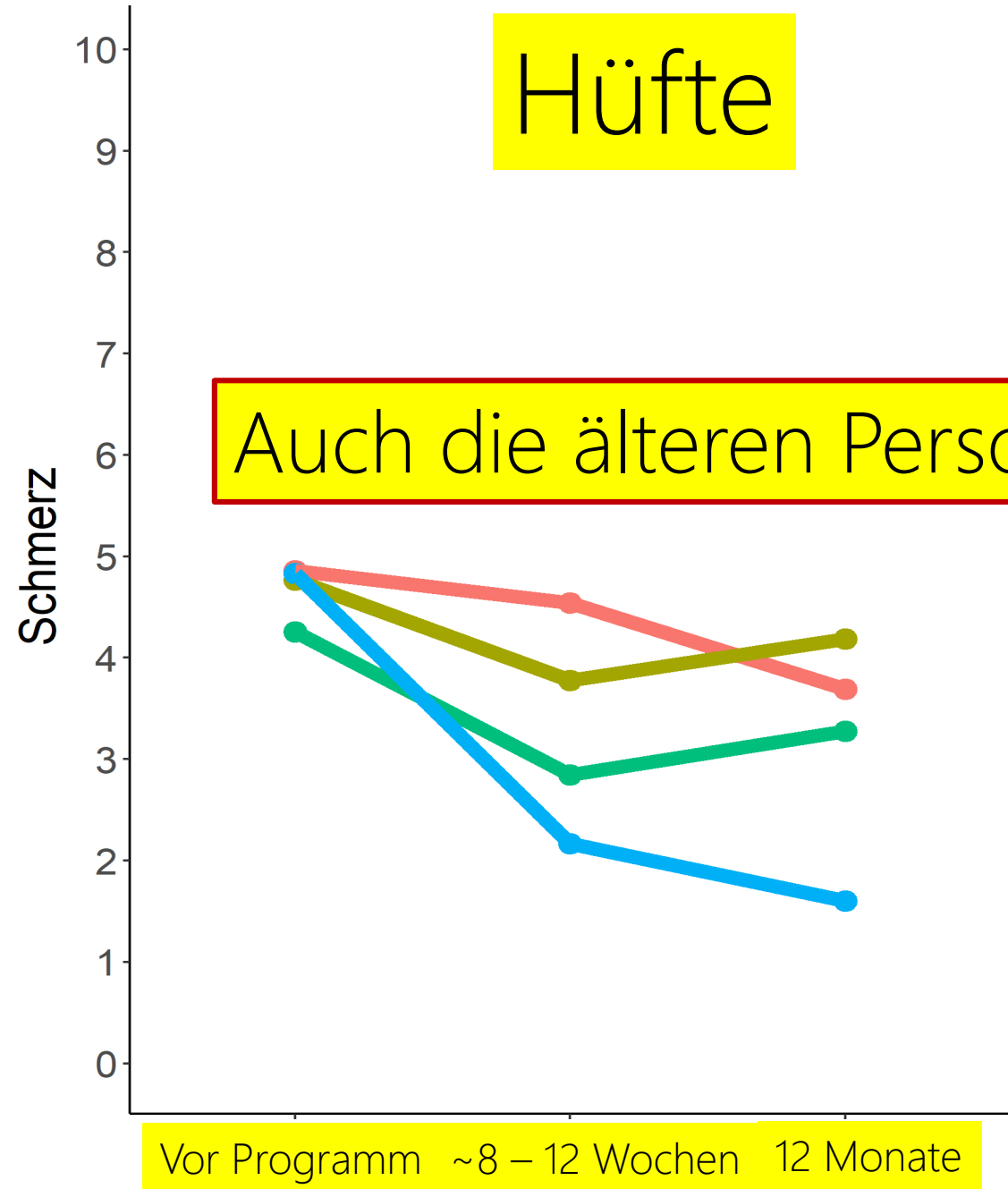
# Hüfte

# Knie

Auch die älteren Personen profitieren

# Altersgruppen

- <55
- 55+ <65
- 65+ <75
- 75+ <80
- 80+



GLA:D® Arthrose



GLA:D® Rücken



Arthrose und Rückenschmerzen zählen in der Schweizer Bevölkerung zu den häufigsten Ursachen für Beschwerden und Einschränkungen im Alltag. Die aktuellen Richtlinien verschiedener internationaler Fachgesellschaften empfehlen für die Behandlung eine Kombination aus Beratung, Instruktion und Übungen.

Das GLA:D® Schweiz Programm unterstützt die Anwendung und Umsetzung der internationalen Richtlinien in der Schweiz. Das Ziel des GLA:D® Schweiz Programms besteht darin, internationale Best Practice Richtlinien qualitätskontrolliert in der Praxis umzusetzen (www.glaiddk) und Menschen mit Arthrose oder Rückenschmerzen eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

Seit Mai 2019 bieten in der Schweiz die ersten GLA:D® zertifizierten Physiotherapeuten/-innen das Arthrose Programm in ihrer Praxis oder Klinik an. Ab Sommer 2021 wird zusätzlich das GLA:D® Schweiz Rücken Programm angeboten.

## IG GLA:D® SCHWEIZ

- Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)**  
 Susann Bechter, Dr. Thomas Benz, Prof. Dr. Karin Niedermann
- Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO)**  
 Prof. PD Dr. Lara Allet, Sophie Carrard, Prof. Dr. Roger Hilfiker
- La Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI)**  
 Luca Scascighini, Gianpiero Capra
- Schweizerischer Verband für Orthopädische Muskuloskeletale Physiotherapie (SVOMP)**  
 Felicitas Frank, Rick Peters
- Schweizerischer Verband für Sportphysiotherapie**  
 Prof. PD Dr. Lara Allet
- Rheumaliga Schweiz**  
 Martina Roffler

## NETZWERKPARTNER



<https://gladschweiz.ch>

<https://gladsuisse.ch>

<https://gladsvizzera.ch>



# Auskunft

Bei Fragen zum Programm stehen folgende Fachleute zur Verfügung:

<https://gladschweiz.ch>

<https://gladsuisse.ch>

<https://gladsvizzera.ch>



## Deutschschweiz

Susann Bechter  
Dipl. Physiotherapeutin  
ZHAW Gesundheit  
Winterthur

gladschweiz.gesundheit  
@zhaw.ch  
www.gladschweiz.ch



## Französische Schweiz

Sophie Carrard  
Dipl. Physiotherapeutin  
HES-SO Valais-Wallis  
Haute Ecole de Santé  
Loèche-les-Bains

gladsuisse@hevs.ch  
www.gladsuisse.ch



## Italienische Schweiz

Luca Scascighini  
Dipl. Physiotherapeut  
SUPSI  
Manno

gladsvizzera@supsi.ch  
www.gladsvizzera.ch

