



## Programma GLA:D® Svizzera Vivere bene con l'artrosi

L'artrosi rappresenta una delle malattie più frequenti sia in Svizzera che a livello mondiale. Le linee guida internazionali delle associazioni professionali (EULAR e OARSI) consigliano un trattamento combinato comprendente un'istruzione al paziente, esercizi e, se necessario, il controllo del peso\*.



# Programma GLA:D® Svizzera

## Cosa dovrebbe sapere su GLA:D®

L'acronimo GLA:D® significa Good Life with OsteoArthritis in Denmark. Questo programma, introdotto nel 2013 in Danimarca, è composto da tre parti: «consulenza e istruzione», «esercizi» e «controllo di qualità» tramite una raccolta dati.

L'obiettivo di GLA:D® consiste nell'implementare nella pratica clinica delle raccomandazioni best practice internazionali qualitativamente controllate per favorire una buona qualità di vita a persone con artrosi.

Nel corso degli ultimi anni GLA:D® è stato introdotto con successo in Australia, Canada e Cina. A partire dal mese di maggio 2019 GLA:D® viene offerto anche in Svizzera. L'introduzione è stata portata avanti da un gruppo d'interesse composto da rappresentanti dell'insegnamento e della ricerca delle Scuole Universitarie Professionali (HES-SO, SUPSI e ZHAW), da professionisti attivi nella pratica clinica (Associazione Svizzera di Fisioterapia Manipolativa Ortopedica) come pure da pazienti (Lega contro il Reumatismo Svizzera).

Nel programma GLA:D® Svizzera vengono effettuate delle valutazioni uniformate unitamente ad un programma standardizzato basato sull'evidenza e comprovato nella pratica. Il programma GLA:D® prevede consulenze, istruzioni ed esercizi vari con la possibilità di individualizzare i dosaggi ed incrementarne la difficoltà.

Una volta terminato il programma, i pazienti avranno acquisito le competenze necessarie per gestire autonomamente i loro problemi legati all'artrosi al ginocchio o all'anca. Questo dato è stato confermato dai risultati ottenuti a lungo termine (dopo 12 mesi) dai ricercatori danesi.

Miglioramenti significativi a livello di dolori, deambulazione e qualità di vita sono stati riscontrati dopo 3 e 12 mesi. Ad un anno di distanza dalla fine del programma non è stato evidenziato un declino come si osserva per altre tipologie di trattamento.

# Raccolta dati e controllo di qualità

## Professionisti vi accompagnano e si interessano di voi

Il programma GLA:D® Svizzera è un concetto globale, il quale viene erogato da Fisioterapisti appositamente istruiti e certificati.

Oltre ad una valutazione all'inizio e alla fine del programma, verranno raccolti i dati tramite un questionario dopo 8 e 12 settimane così come dopo 12 mesi.

I dati raccolti in forma anonima vengono inviati ad un registro GLA:D® Svizzera ed infine viene redatto un rapporto annuale.

La raccolta dati è approvata dalle commissioni etiche a livello nazionale.



# Prescrizione

## I pazienti svolgono un programma 3-2-12-1

**Trattamento fisioterapico (parte riservata al medico):**

prescrizione:  prima  seconda  terza  quarta  trattamento a lungo termine

**Obiettivo del trattamento:**

- analgesia /antinfiammatorio
- recupero della funzione articolare
- recupero della funzione muscolare
- propriocezione /coordinazione
- recupero della funzione cardio-polmonare
- eliminazione riduzione di gonfiore o edemi
- altri obiettivi:

terapie specifiche

fasciatura funzionale (tape)

istruzione

**Misure fisioterapiche:**  
(parte riservata al medico, da compilare se desiderato)

2 serie di 9x

GLA:D

2 trattamenti al giorno     Controllo medico dopo     trattamenti

Trattamento a domicilio

3



**3 sedute individuali con valutazione iniziale e introduzione pratica nel programma di esercizi**

Qui viene fatto il punto sulla situazione attuale e il paziente verrà introdotto nel programma di esercizi.

2



**2 sedute di gruppo con consulenza e istruzione**

Durante questi incontri il/la suo/a Fisioterapista le spiega come funziona il programma GLA:D® e come può mantenere i benefici il più a lungo possibile.

12



**12 sedute di gruppo con un programma di esercizi neuromuscolari**

Qui impara come deve controllare la postura e i movimenti, come allenare la forza muscolare e apprende esercizi funzionali integrabili nella sua quotidianità.

1



**Nella seduta conclusiva, verrà svolto un esame finale con l'invio di un rapporto al medico curante**

Qui il/la vostro/a Fisioterapista verifica l'esito del programma.

# Informazioni

I seguenti professionisti sono a vostra disposizione in caso di domande:



## **Svizzera tedesca**

Pr Omega E. Huber  
Dipl. Fisioterapista SUP  
ZHAW Sanità  
Winterthur

[omega-e.huber@zhaw.ch](mailto:omega-e.huber@zhaw.ch)  
[www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch)



## **Svizzera francese**

Roger Hilfiker  
Dipl. Fisioterapista SUP  
HES-SO Vallese  
Scuola universitaria  
professionale Sanità  
Sion

[roger.hilfiker@hevs.ch](mailto:roger.hilfiker@hevs.ch)  
[www.gladsuisse.ch](http://www.gladsuisse.ch)



## **Svizzera italiana**

Luca Scascighini  
Dipl. Fisioterapista SUP  
SUPSI  
Manno

[luca.scascighini@supsi.ch](mailto:luca.scascighini@supsi.ch)  
[www.gladvizzera.ch](http://www.gladvizzera.ch)

### \* Referenze:

Fernandes L et al.: EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. *Ann Rheum Dis.* 2013 Jul;72(7):1125-35. doi: 10.1136/annrheumdis-2012-202745. Epub 2013 Apr 17.  
McAlindon TE et al.: OARSJ guidelines for the non-surgical management of knee osteoarthritis. *Osteoarthritis Cartilage.* 2014 Mar;22(3):363-88. doi: 10.1016/j.joca.2014.01.003. Epub 2014 Jan 24.

### \*\*Referenze:

Skou and Roos: Good Life with osteoarthritis in Denmark (GLA:DTM): evidence-based education and supervised neuromuscular exercise delivered by certified physiotherapists nationwide. *BMC Musculoskeletal Disorders.* 2017 18:72

# Dove si può svolgere il programma GLA:D®?

Qui trova gli studi di fisioterapia che offrono questo programma



Sulla pagina internet [www.gladsvizzera.ch](http://www.gladsvizzera.ch) sono a disposizione tutte le informazioni per i pazienti ed i medici curanti riguardanti GLA:D® e gli studi di Fisioterapia certificati che offrono questo programma; fra questi la Clinica Ars Medica di Gravesano

