

# **GLA:D-Rücken-Programm : ein Edukations- und Übungsprogramm für Personen mit chronischen oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen = Le programme GLA:D pour le dos : une méthode d'éducation et d'exercices pour les personnes souffrant de**

Autor(en): Benz, Thomas  
**douleurs lomb...**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **58 (2022)**

Heft 1

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1047016>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# GLA:D®-Rücken-Programm: Ein Edukations- und Übungsprogramm für Personen mit chronischen oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen

## Le programme GLA:D® pour le dos: une méthode d'éducation et d'exercices pour les personnes souffrant de douleurs lombaires chroniques ou récidivantes

THOMAS BENZ ET AL.

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Das GLA:D®-Schweiz-Rücken-Programm hilft Betroffenen durch eine Leitlinien-basierte Behandlung mit Patientenedukation und Übungen zu einem verbesserten Selbstmanagement. Für Physiotherapeut:innen gibt es seit diesem Jahr einen Zertifizierungskurs.

Die Lebenszeitprävalenz von lumbalen Rückenschmerzen liegt zwischen 60 und 85 Prozent [1]. Dies bedeutet, dass zu einer sehr hohen Wahrscheinlichkeit jede Person im Verlaufe ihres Lebens zu irgendeinem Zeitpunkt unter lumbalen Rückenschmerzen leidet. Aktuelle Daten bestätigen diese Zahlen auch in der Schweiz: 88 Prozent der befragten Personen waren bereits einmal von Rückenschmerzen betroffen [2]. Die evidenzbasierten Leitlinien zur Behandlung von chronischen oder rezidivierenden, lumbalen Rückenschmerzen empfehlen, die Betroffenen mit Informationen und Aufklärung über ihre Rückenschmerzen (Patientenedukation) zu versorgen, aktiv und an der Arbeit zu bleiben, sowie Übungen durchzuführen [3]. Wie diese Leitlinien in der (physio-)therapeutischen Praxis am besten umgesetzt werden, wird jedoch in der Literatur kaum beschrieben. Das GLA:D®-Rücken-Programm folgt den Behandlungsempfehlungen der klinischen Leitlinien und setzt diese in die Praxis um.

### Mit der Formel «3-2-12-1» das Selbstmanagement verbessern

Nach dem Erfolg des GLA:D®-Arthrose-Programms haben Expert:innen aus Forschung und Klinik an der University of Southern Denmark (SDU) auf Nachfrage von Therapeut:innen und Ärzt:innen aus der Praxis das GLA:D®-Rücken-Programm entwickelt. Dieses umfasst folgende Behandlungen für betroffene Personen:

Les douleurs dorsales sont la maladie du siècle. Le programme GLA:D® Suisse pour le dos aide les patient·e·s à améliorer leur autogestion grâce à un traitement basé sur des données probantes, incluant de l'éducation thérapeutique et des exercices. Depuis l'année dernière, il existe un cours de certification pour les physiothérapeutes.

La prévalence à vie des douleurs lombaires se situe entre 60% et 85% [1]. Cela signifie qu'il y a une très forte probabilité que tout un chacun en souffre à un moment ou à un autre de sa vie. Les données actuelles confirment également ces chiffres en Suisse: 88% des personnes interrogées ont déjà été touchées par des douleurs lombaires [2]. Les lignes directrices fondées sur des données probantes pour le traitement des lombalgies chroniques ou récidivantes recommandent de fournir aux personnes concernées des informations et des explications sur leur mal de dos (éducation des patient·e·s), de les encourager à rester actives et présentes au travail et à réaliser des exercices [3]. Cependant, la littérature spécialisée ne décrit guère la meilleure façon d'appliquer ces lignes directrices dans la pratique (physio)thérapeutique. Le programme GLA:D® pour le dos suit les recommandations de traitement issues des directives cliniques et les met en pratique.

### Améliorer l'autogestion avec la formule «3-2-12-1»

Après le succès du programme GLA:D® contre l'arthrose, des expert·e·s issu·e·s du domaine clinique et de la recherche de l'University of Southern Denmark (SDU) ont développé le programme GLA:D® pour le dos, à la demande de thérapeutes et de médecins. Ce programme comprend les traitements suivants:

1. drei physiotherapeutische Einzelsitzungen mit körperlicher Untersuchung, Funktionstests, Instruktion des Übungsprogramms und Registrierung in der Datenbank;
2. zwei einstündige Patientenedukationen in der Gruppe mit Informationsvermittlung zu den Themen Rücken, Schmerzen und Schmerzmanagement;
3. ein individuell angepasstes und überwachtes Gruppentraining in zwölf Trainingseinheiten während acht Wochen;
4. eine physiotherapeutische Einzeltherapie mit Abschlussgespräch, Zielevaluation und Funktionstests.

Im Anschluss an die Patientenedukationen werden in den Trainingseinheiten acht verschiedene Muskelgruppen in vier unterschiedlichen und individuell anpassbaren Schwierigkeitsstufen trainiert. Der Schwerpunkt bei der Übungsausführung liegt auf dem Wiedererlangen der Fähigkeit, sich mit einer natürlichen Variation zu bewegen und nicht auf einem «korrekten», von der Physiotherapeutin bzw. dem Physiotherapeuten korrigierten Bewegungsablauf. In den Gruppentrainings werden die Kernaussagen aus der Patientenedukation gezielt wiederholt und in die Trainingseinheiten integriert, um das Selbstmanagement und die Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden zu verbessern. Die Betroffenen sollen lernen, ihrem Rücken wieder zu vertrauen. Dabei wird das selbstständige Ausprobieren von Bewegungsvariationen gefördert. Das Ziel des GLA:D®-Rücken-Programms ist es, den Betroffenen durch eine standardisierte, aber dennoch individualisierte und qualitätskontrollierte Behandlung einen selbstständigen und wirksamen Umgang (Coping<sup>1</sup>) mit lumbalen Rückenschmerzen zu ermöglichen.

### Betroffene werden im Selbstmanagement gefördert

Das GLA:D®-Rücken-Programm ist geeignet für Personen mit chronischen oder rezidivierenden, unspezifischen lumbalen Rückenschmerzen, die eine angeleitete Übungsgruppe zur Motivation benötigen oder fürs Training zwar motiviert, jedoch unsicher in der Übungsdurchführung sind. Weiter wird das Programm Personen empfohlen, die nicht überzeugt sind, dass sie selbst etwas zur Bewältigung der Rückenschmerzen tun können (external locus of control<sup>2</sup>) oder die denken, dass sie ihr Verhalten nicht ändern können bzw. dass eine Verhaltensänderung die Problematik nicht beeinflusst (tiefe Selbstwirksamkeitserwartung). Angst vor Bewegung, katastrophisierende Gedanken sowie ein Bedarf an Selbstmanagementstrategien sind weitere Indikationen für das GLA:D®-Rücken-Programm. Ausschlusskriterien für die Teilnahme sind systemische Erkrankungen, akute Nervenwurzel-

1. Trois séances individuelles de physiothérapie, comprenant un examen physique, des tests fonctionnels, des instructions sur le programme d'exercices et la saisie des informations dans une base de données;
2. Deux séances d'éducation thérapeutique en groupe, d'une durée d'une heure, où sont transmises des informations sur les thèmes du dos, de la douleur et de sa gestion;
3. Un entraînement en groupe adapté et surveillé individuellement, s'étalant sur douze séances et huit semaines;
4. Une séance individuelle de physiothérapie avec entretien final, évaluation des objectifs et tests fonctionnels.

Après l'éducation thérapeutique des patient-e-s, les séances d'entraînement ont pour objectif de faire travailler huit groupes musculaires, avec quatre niveaux de difficulté, lesquels peuvent être adaptés à chaque participant-e. Lors de la réalisation des exercices, l'objectif est de récupérer la capacité à se mouvoir naturellement avec certaines variations possibles et non de réaliser une succession de mouvements jugés «corrects», corrigés par le ou la physiothérapeute. Durant les séances d'entraînement en groupe, les messages-clés de l'éducation thérapeutique sont transmis de manière ciblée et intégrés dans les unités d'entraînement, afin d'améliorer l'autogestion et l'efficacité personnelle des participant-e-s. Les patient-e-s doivent apprendre à faire à nouveau confiance à leur dos. Ainsi, l'expérimentation autonome de variations de mouvements est encouragée. L'objectif du programme GLA:D® pour le dos est de permettre aux personnes concernées de gérer leurs douleurs lombaires de manière autonome et efficace (coping<sup>1</sup>), grâce à un traitement standardisé, mais néanmoins individualisé et soumis à un contrôle de qualité.

### Les personnes concernées sont encouragées à s'autogérer

Le programme GLA:D® pour le dos convient aux personnes souffrant de lombalgies chroniques ou récidivantes non spécifiques et qui ont besoin d'intégrer un groupe, afin de se motiver à réaliser des exercices dirigés. Il s'adresse aussi aux personnes motivées à s'entraîner, mais peu sûres d'elles dans la réalisation des exercices. Ce programme est également recommandé aux personnes qui ne sont pas convaincues de pouvoir agir par elles-mêmes pour surmonter leurs douleurs dorsales (external locus of control<sup>2</sup>) ou à celles qui pensent ne pas pouvoir changer leur comportement ou qu'un changement de comportement n'influence pas la problématique (faible attente d'efficacité personnelle). La peur du mouvement, les pensées catastrophistes, ainsi qu'un besoin de stratégies d'autogestion sont d'autres indications en faveur

<sup>1</sup> Stratégie ou action visant à faire face à une situation stressante ou à une situation de vie perçue comme difficile (p. ex. une maladie)

<sup>2</sup> Der Locus of Control (Kontrollüberzeugung) beschreibt die Überzeugung, ob die Ergebnisse unserer Handlungen oder das Auftreten eines Ereignisses von unseren eigenen Handlungen (internal locus of control) oder von Ereignissen ausserhalb unserer persönlichen Kontrolle (external locus of control) abhängig sind.

<sup>1</sup> Stratégie ou action visant à faire face à une situation stressante ou à une situation de vie perçue comme difficile (p. ex. une maladie)

<sup>2</sup> Le locus of control (conviction de contrôle) décrit la conviction selon laquelle les résultats de nos actions ou l'apparition d'un événement dépendent de nos propres actions (internal locus of control) ou d'événements situés hors de notre contrôle personnel (external locus of control).



**In den Patientenedukationen erhalten die Patient:innen Informationen zu den Themen Rücken, Schmerzen und Schmerzmanagement. | Les patients reçoivent des informations sur les thèmes du dos, de la douleur et de la gestion de la douleur lors des séances d'éducation des patients.**

beteiligungen, akute oder erstmalige lumbale Rückenschmerz-episoden, komplexe, persistierende lumbale Rückenschmerzen, die eine individuelle und spezialisierte Behandlung erfordern, oder ungenügende Deutschkenntnisse für das Ausfüllen der Fragebogen.

Patientenedukation und angeleitetes Training werden für Personen mit chronischen oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen in den internationalen Leitlinien als Behandlungsmassnahme empfohlen [3]. In Kombination haben diese Massnahmen positive Auswirkungen auf lumbale Rückenschmerzen und reduzieren die Rückfallrate sowie die Arbeitsausfälle [4]. Das Risiko von unerwünschten Nebenwirkungen ist minimal. Detaillierte Hintergrundinformationen und die wissenschaftliche Evidenz zur Entwicklung des GLA:D®-Rücken-Programms sind im Artikel von Kjaer et al. [5] ausführlich beschrieben.

Die Datenauswertung des GLA:D®-Rücken-Programms in Dänemark zeigt, dass bei Abschluss des Programms die durchschnittliche Schmerzintensität von NRS (Numeric Rating Scale) 5,4 auf 3,8 gesunken ist (-31 Prozent). Der Anteil der Teilnehmenden mit Schmerzmitteleinnahme gegen Rückenschmerzen ist von 57 Prozent vor auf 41 Prozent nach dem Programm gesunken. Diese Verbesserungen sind auch ein Jahr nach Teilnahme am Programm nachweisbar. Die Einschränkungen bei alltäglichen Aktivitäten, gemessen mit dem Oswestry Disability Index (ODI), sanken von 25 Prozent vor auf 19 Prozent nach dem Programm (Skala von 0 bis 100). Zudem sind nach dem Programm weniger Ängste vor Schmerzen bei körperlicher Aktivität vorhanden, und die durchschnittliche Zahl der Krankheitstage aufgrund von Rückenschmerzen ist gesunken. Am Ende des Kurses geben 68 Prozent der Teilnehmenden an, ihre persönlichen Ziele teilweise oder vollständig erreicht zu haben [6].

### **Bereits 210 zertifizierte Physiotherapeut:innen**

GLA:D® Rücken besteht aus den Zertifizierungskursen für Physiotherapeut:innen, dem GLA:D®-Rücken-Programm für



**In den Trainingsgruppen werden individuell angepasste Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen trainiert. | Les groupes d'entraînement proposent des exercices adaptés aux besoins individuels et de différents niveaux de difficulté.**

du programme GLA:D® pour le dos. Les critères d'exclusion à une participation sont les maladies systémiques, les atteintes aiguës des racines nerveuses, les lombalgies aiguës ou survenant pour la première fois, les lombalgies complexes et persistantes nécessitant un traitement individuel et spécialisé, ou encore des connaissances insuffisantes pour remplir les questionnaires.

L'éducation thérapeutique des patient.e.s et l'entraînement supervisé sont recommandés, dans les directives internationales, en tant que mesures de traitement pour les personnes souffrant de lombalgies chroniques ou récidivantes [3]. Combinées, ces mesures ont des effets positifs sur les lombalgies. Elles réduisent le taux de rechute et les arrêts de travail [4]. Le risque d'effets secondaires indésirables est minime. Des informations détaillées et les évidences scientifiques sur lesquelles repose le programme GLA:D® pour le dos sont décrites en détail dans l'article de Kjaer et al. [5].

L'évaluation des données récoltées au fil du programme GLA:D® pour le dos au Danemark montre qu'à la fin du processus, l'intensité moyenne de la douleur est passée de 5,4 à 3,8 (-31 %) sur la NRS (Numeric Rating Scale). La proportion de participant.e.s prenant des analgésiques pour combattre les maux de dos est passée de 57 % à 41 %. Ces améliorations subsistent un an après la participation au programme. Les limitations dans les activités quotidiennes, mesurées à l'aide de l'indice d'incapacité d'Oswestry (ODI), sont passées de 25 % à 19 % (échelle de 0 à 100). Par ailleurs, les craintes de rencontrer des douleurs lors d'activités physiques ont diminué après la participation au programme, tout comme le nombre moyen de jours de maladie dus à des douleurs dorsales. À la fin du cours, 68 % des participant.e.s déclarent avoir atteint partiellement ou totalement leurs objectifs personnels [6].

### **Déjà 210 physiothérapeutes certifié.e.s**

GLA:D® Dos se compose de cours de certification pour les physiothérapeutes, du programme GLA:D® pour le dos à

Patient:innen sowie der Datenerfassung im GLA:D®-Register. Seit Juni 2021 werden die GLA:D®-Rücken-Zertifizierungskurse für diplomierte Physiotherapeut:innen an drei Fachhochschulen in der Schweiz angeboten: an der ZHAW in deutscher Sprache, an der HES-SO Valais-Wallis in französischer Sprache und an der SUPSI in italienischer Sprache. In diesen Kursen werden die Physiotherapeut:innen darin geschult, die Behandlungsleitlinien in der physiotherapeutischen Praxis einheitlich umzusetzen, die Patientenedukation und Übungen basierend auf den GLA:D®-Rücken-Prinzipien anzubieten und das Datenregister zu nutzen. Die Datenerhebung im elektronischen Register erlaubt die Dokumentation der Behandlungsergebnisse und dient der Qualitätskontrolle. Die Teilnehmenden des GLA:D®-Rücken-Programms werden zu Beginn sowie nach drei, sechs und zwölf Monaten mittels Fragebogen befragt. Sie erhalten eine Auswertung sowie einen Bericht für die Zuweiserin oder den Zuweiser. Die zertifizierten Physiotherapeut:innen haben Zugang zum GLA:D® Webshop, wo sie die für die Durchführung erforderlichen Materialien bestellen oder Dokumente herunterladen können. Im Jahr 2021 wurden in der Schweiz bereits 210 Physiotherapeut:innen zertifiziert, und die ersten Kursangebote für Patient:innen wurden im Spätsommer 2021 lanciert.

Das GLA:D®-Rücken-Programm kann anhand einer Physiotherapieverordnung (zwei Serien à 9 × GLA:D) verschrieben werden und wird mit vier Einzelsitzungen (Tarifposition 7301) und vierzehn Gruppensitzungen (Tarifposition 7330) abgerechnet. Es besteht aus Leistungen, die in der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) beschrieben sind und wird bei Verordnung durch Ärzt:innen sowie durch Chiropraktor:innen von den Krankenversicherungen übernommen.

Die Interessengemeinschaft GLA:D® Schweiz<sup>3</sup> unterstützt die Implementierung der GLA:D®-Rücken- und -Arthrose-Programme in der Schweiz durch verschiedene Marketingaktivitäten, z.B. Medienbeiträge, TV-Auftritte und Werbemaßnahmen, sowie durch Akquisition von Netzwerkpartnern. Gemeinsam werden Massnahmen zur Erhöhung des Bekanntheitsgrades der GLA:D®-Programme und zur Verbesserung der Verordnungspraxis durch Ärzt:innen und Chiropraktor:innen umgesetzt. So wird zum Beispiel der Jahresbericht von GLA:D® Schweiz an verschiedene Interessengruppen sowie an alle zertifizierten Physiotherapeut:innen verschickt [7]. Er dokumentiert die Behandlungsergebnisse der Teilnehmenden und zeigt die Entwicklung der Implementierung der GLA:D®-Programme in der Schweiz auf.

Das grosse Interesse von Physiotherapeut:innen und betroffenen Personen sowie die bisherigen Erfahrungen des GLA:D®-Arthrose-Programms weisen auf eine erfolgreiche Implementierung des GLA:D®-Rücken-Programms als standardisierte und qualitätskontrollierte Umsetzung der evidenzbasierten Behandlungsleitlinien in der Praxis hin. |

l'intention des patient-e-s et de la saisie des données dans le registre GLA:D®. Depuis juin 2021, les cours de certification GLA:D® Dos pour physiothérapeutes diplômé-e-s sont proposés dans trois hautes écoles spécialisées en Suisse: à la ZHAW en allemand, à la HES-SO Valais-Wallis en français et à la SUPSI en italien. Dans le cadre de ces cours, les physiothérapeutes sont formé-e-s en vue de mettre en œuvre des directives de traitement de manière uniformisée dans la pratique physiothérapeutique comme dans l'éducation thérapeutique, selon les principes GLA:D® pour le dos. Enfin, ils et elles apprennent à utiliser le registre de données. La collecte de données dans ce registre électronique permet de documenter les résultats du traitement et sert au contrôle de la qualité. Les participant-e-s au programme GLA:D® pour le dos doivent compléter un questionnaire au début du programme, ainsi qu'au bout de trois, six et douze mois. Ils reçoivent une évaluation ainsi qu'un rapport destiné au médecin référent. Les physiothérapeutes certifié-e-s ont accès à la boutique en ligne GLA:D®, où ils peuvent commander le matériel nécessaire à la mise en œuvre du programme ou télécharger des documents. En 2021, 210 physiothérapeutes ont déjà été certifié-e-s en Suisse et les premières offres de cours pour les patient-e-s ont été lancées à la fin de l'été.

Le programme GLA:D® pour le dos peut être prescrit avec une ordonnance de physiothérapie (deux séries de 9 × GLA:D) et est facturé à raison de quatre séances individuelles (position tarifaire 7301) et de quatorze séances en groupe (position tarifaire 7330). Il se compose de prestations décrites dans l'ordonnance sur les prestations de l'assurance des soins (OPAS) et est pris en charge par les assurances-maladie lorsqu'il est prescrit par un médecin ou un chiropraticien.

Le groupe d'intérêt IG GLA:D® Suisse<sup>3</sup> soutient la mise en place des programmes GLA:D® pour le dos et contre l'arthrose en Suisse par le biais de différentes activités de marketing, comme des contributions dans les médias, des apparitions à la télévision, des actions publicitaires et la recherche de partenaires. Par le biais de ces derniers, il vise à accroître la notoriété des programmes GLA:D® et à encourager la prescription de ces méthodes par les médecins et les chiropraticiens. Par exemple, le rapport annuel de GLA:D® Suisse est envoyé à différents groupes d'intérêt et à toutes et tous les physiothérapeutes certifié-e-s [7]. Il documente les résultats de traitement des participant-e-s et montre à quel rythme se développent les programmes GLA:D® en Suisse.

Le grand intérêt suscité par le programme auprès des physiothérapeutes et des personnes concernées, ainsi que l'expérience déjà acquise avec le programme GLA:D® contre l'arthrose sont des indicateurs de réussite de la mise en place du programme GLA:D® pour le dos. Cette application standardisée, proposant des directives de traitement basées sur la pratique probante, semble avoir de l'avenir. |

<sup>3</sup> Voir les auteurs

<sup>3</sup> Siehe Autorenschaft

## Literatur I Bibliographie

1. Krismser M, van Tulder M, Low Back Pain Group of the Bone and Joint Health Strategies for Europe Project. Strategies for prevention and management of musculoskeletal conditions. Low back pain (non-specific). Best Pract Res Clin Rheumatol. Februar 2007;21(1):77–91.
2. Rückenreport Schweiz 2020 [Internet]. Rheumaliga Schweiz, Zürich; 2020 [zitiert 5. November 2021]. Verfügbar unter: [https://www.rheumaliga.ch/assets/doc/CH\\_Dokumente/medien/grosser-rueckenreport-2020/Rueckenreport-2020\\_200713\\_151140.pdf](https://www.rheumaliga.ch/assets/doc/CH_Dokumente/medien/grosser-rueckenreport-2020/Rueckenreport-2020_200713_151140.pdf)
3. Oliveira CB, Maher CG, Pinto RZ, Traeger AC, Lin C-WC, Chenot J-F, u. a. Clinical practice guidelines for the management of non-specific low back pain in primary care: an updated overview. Eur Spine J Off Publ Eur Spine Soc Eur Spinal Deform Soc Eur Sect Cerv Spine Res Soc. 2018;27(11):2791–803.
4. Huang R, Ning J, Chuter VH, Taylor JB, Christophe D, Meng Z, u. a. Exercise alone and exercise combined with education both prevent episodes of low back pain and related absenteeism: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials (RCTs) aimed at preventing back pain. Br J Sports Med. Juli 2020;54(13):766–70.
5. Kjaer P, Kongsted A, Ris I, Abbott A, Rasmussen CDN, Roos EM, u. a. GLA:D® Back group-based patient education integrated with exercises to support self-management of back pain - development, theories and scientific evidence. BMC Musculoskelet Disord. 29. November 2018;19(1):418.
6. Dorte Thalund Gronne, Inge Ris Hansen, Alice Konsted, Ewa Roos, Jan Hartvigsen, Soren Thorgaard Skou. Annual Report 2020 GLA:D Denmark [Internet]. 2021 [zitiert 5. November 2021]. Verfügbar unter: [https://www.glaiddk.dk/pdf/GLAD\\_Denmark\\_annual\\_report\\_2020\\_f.pdf](https://www.glaiddk.dk/pdf/GLAD_Denmark_annual_report_2020_f.pdf)
7. IG GLA:D® Schweiz. Jahresbericht 2020 GLA:D®-Arthrose Schweiz [Internet]. [zitiert 5. November 2021]. Verfügbar unter: [https://gladschweiz.ch/wp-content/uploads/2021/07/V12\\_Glad\\_Jahresbericht\\_210719.pdf](https://gladschweiz.ch/wp-content/uploads/2021/07/V12_Glad_Jahresbericht_210719.pdf)

## Weitere Informationen I Informations supplémentaires

[www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch)  
[www.gladsuisse.ch](http://www.gladsuisse.ch)  
[www.gladsvizzera.ch](http://www.gladsvizzera.ch)

## Autorinnen und Autoren sowie Mitglieder Interessengemeinschaft

## GLA:D® Schweiz

**Dr. Thomas Benz**, Leiter Weiterbildung und Dienstleistung Physiotherapie, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, GLA:D® Schweiz Rücken Project Manager

**Prof. PD Dr. Lara Allet**, Hochschule für Gesundheit der HES-SO Valais-Wallis, Schweizerischer Verband für Sportphysiotherapie

**Susann Bechter**, MScPT, stv. Studiengangleitung Master of Science in Physiotherapie, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, GLA:D® Schweiz Arthrose Project Manager

**Gianpiero Capra**, MSc, Co-Leiter Weiterbildung Gesundheit und Dozent, Fachhochschule der italienischen Schweiz SUPSI

**Prof. Dr. Roger Hilfiker**, Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter, Hochschule für Gesundheit der HES-SO Valais-Wallis

**Prof. Dr. Karin Niedermann**, Studiengangleitung Master of Science in Physiotherapie, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, GLA:D® Schweiz Head of Research

**Luca Scascighini**, MPTSc, Dozent, Fachhochschule der italienischen Schweiz SUPSI

**Felicitas Frank**, Präsidentin Schweizerischer Verband für Orthopädische Muskuloskeletale Therapie SVOMP

**Rick Peters**, Vizepräsident Schweizerischer Verband für Orthopädische Muskuloskeletale Therapie SVOMP

**Martina Roffler**, Leiterin Dienstleistungen, Rheumaliga Schweiz

## Auteurs et auteurs, ainsi que membres du groupe d'intérêts

## IG GLA:D® Suisse

**D' Thomas Benz**, responsable de la formation continue et de prestations en physiothérapie, Haute école zurichoise de sciences appliquées ZHAW, gestionnaire de projet du programme GLA:D® Suisse pour le dos

**Prof. PD D' Lara Allet**, Haute école de santé HES-SO Valais-Wallis, Association Suisse de Physiothérapie du Sport

**Susann Bechter**, MScPT, responsable adjointe du cursus Master of Science en physiothérapie, Haute école zurichoise de sciences appliquées ZHAW, gestionnaire de projet du programme GLA:D® Suisse contre l'arthrose

**Gianpiero Capra**, MSc, coresponsable de la formation continue Santé et enseignant, Haute école spécialisée de Suisse italienne SUPSI

**Prof. D' Roger Hilfiker**, enseignant et collaborateur scientifique, Haute école de santé HES-SO Valais-Wallis

**Prof. D' Karin Niedermann**, responsable du cursus Master of Science en physiothérapie, Haute école zurichoise de sciences appliquées ZHAW, Head of Research de GLA:D® Suisse

**Luca Scascighini**, MPTSc, enseignant, Haute école spécialisée de Suisse italienne SUPSI

**Felicitas Frank**, présidente de l'Association suisse de physiothérapie musculosquelettique orthopédique SVOMP

**Rick Peters**, vice-président de l'Association suisse de physiothérapie musculosquelettique orthopédique SVOMP

**Martina Roffler**, responsable services et prestations, Ligue suisse contre le rhumatisme



# Kompressionslösungen für Tag und Nacht zur Behandlung von Lymphödemen und chronischen Ödemen.

Tagsüber:  
**ReadyWrap®**

Mit dem ReadyWrap® Kompressionssystem kann eine klinisch effektive Kompression erreicht werden. Es bietet den Patienten die Unterstützung, die sie im Umgang mit ihrer Erkrankung benötigen – nicht nur heute, sondern ein Leben lang.



Kostensparnis



Zeitersparnis



In Ruhephasen oder Nachts:  
**Tribute®Wrap**

Tribute®Wrap wurde als anwenderfreundliches Kompressionssystem entwickelt und bietet Patienten die Möglichkeit, ihre Erkrankung in Ruhephasen oder nachts weiterzubehandeln.