

## Auskunft

Bei Fragen zum Programm stehen folgende Fachleute zur Verfügung:



### Deutschschweiz

Dr. Thomas Benz  
Dipl. Physiotherapeut  
ZHAW Gesundheit  
Winterthur

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

### Französische Schweiz

Roger Hilfiker  
Dipl. Physiotherapeut  
HES-SO Valais  
Haute Ecole de Santé  
Sion

gladsuisse@hevs.ch  
www.gladsuisse.ch

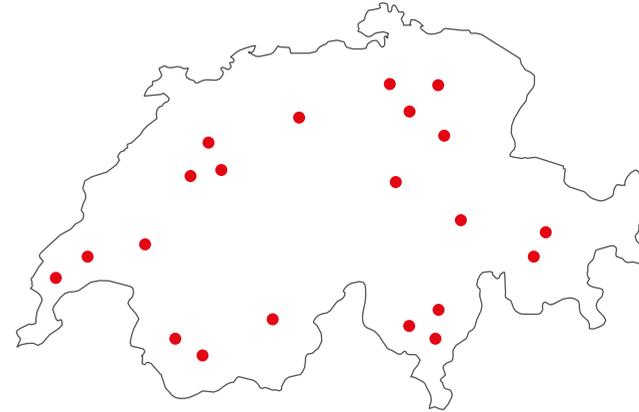
### Italienische Schweiz

Luca Scascighini  
Dipl. Physiotherapeut  
SUPSI DEASS Dipartimen-  
to economia aziendale,  
sanità e sociale  
Manno

gladsvizzera@supsi.ch  
www.gladsvizzera.ch

## Wo wird GLA:D® Schweiz Rücken angeboten?

Hier finden Sie die passende Physiotherapie-Praxis



Auf der Website [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch) finden Patientinnen und Patienten sowie zuweisende Ärztinnen und Ärzte zertifizierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie weiterführende Informationen zum GLA:D® Schweiz Rücken Programm.

Interessengemeinschaft GLA:D® Schweiz



Referenzen:

\* Oliveira CB et al.: Clinical practice guidelines for the management of non-specific low back pain in primary care: an updated overview. Eur Spine J. 2018 Nov;27(11):2791-2803. doi: 10.1007/s00586-018-5673-2. Epub 2018 Jul 3.

\*\* Kongsted A et al.: GLA:D® Back: group-based patient education integrated with exercises to support self-management of persistent back pain - feasibility of implementing standardised care by a course for clinicians. Pilot Feasibility Stud. 2019 May 9;5:65. doi: 10.1186/s40814-019-0448-z. eCollection 2019.

04/2021



## GLA:D® Schweiz Rücken Programm

Die Volkskrankheit Rückenschmerz ist ein Gesundheitsproblem mit weitreichenden Konsequenzen für die betroffenen Personen. Basierend auf internationalen Richtlinien für die Behandlung von chronischen und wiederkehrenden Rückenschmerzen bietet das GLA:D® Schweiz Rücken Programm eine Patientenschulung mit Fokus auf Beratung und Übungen zur Verbesserung des Selbstmanagements\*.



# GLA:D® Schweiz Rücken Programm

## Was Sie über GLA:D® wissen sollten

Das GLA:D® Rücken Programm besteht aus Beratung und Instruktion, Übungen sowie der Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung. Es wurde 2018 an der Universität von Süddänemark in Zusammenarbeit von Forschern, Patienten und Klinikern entwickelt.

Ziel von GLA:D® ist, internationale Best Practice Richtlinien qualitätskontrolliert in der Praxis umzusetzen (www.glaid.dk) und Menschen mit langandauernden oder wiederkehrenden Rückenschmerzen eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

Das GLA:D® Arthrose Programm wurde in den letzten Jahren, ebenfalls von Dänemark ausgehend, in Australien, China, Kanada, Österreich, Neuseeland und 2019 in der Schweiz erfolgreich

eingeführt. Seit Juni 2021 gibt es das GLA:D® Schweiz Rücken Programm auch in der Schweiz.

Im GLA:D® Schweiz Rücken Programm werden eine einheitliche Untersuchung und ein standardisiertes, evidenzbasiertes und praxiserprobtes Beratungs-, Instruktions- und Übungsprogramm mit individuellen Dosierungs- und Steigerungsmöglichkeiten eingesetzt.

Nachdem Patientinnen und Patienten das Programm absolviert haben, verfügen sie über ausreichende Kompetenzen, um ihre Rückenschmerzen eigenständig zu managen und im Alltag trotz Rückenproblemen gut zu funktionieren. Die ersten Studienresultate aus Dänemark bestätigen positive Effekte auf die Schmerzen und auf die Funktion\*\*.

Netzwerkpartner:



# Datenerhebung und Qualitätskontrolle

## Fachleute begleiten Sie und wollen wissen, wie es Ihnen mit GLA:D® geht

Das GLA:D® Schweiz Rücken Programm ist ein Gesamtkonzept und wird von eigens dafür geschulten und zertifizierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten angeboten und durchgeführt.

Neben der Eintritts- und Austrittsuntersuchung finden bei den Patientinnen und Patienten nach drei, sechs und nach zwölf Monaten Nachbefragungen mittels Fragebogen statt.

Die erhobenen Daten werden im GLA:D® Schweiz Register erfasst und dienen ihrer persönlichen Verlaufsdokumentation und Qualitätssicherung. Es gelten die üblichen, vom Bund festgelegten Richtlinien für Daten- und Persönlichkeitsschutz.



# Verordnung

## Als Patientin/Patient durchlaufen Sie das Programm 3–2–12–1

Physiotherapeutische Behandlung (durch Arzt/Ärztin auszufüllen):

Verordnung:  erste  zweite  dritte  vierte  Langzeitbehandlung

**Ziel der Behandlung:**

- Analgesie/Entzündungshemmung
- Verbesserung der Gelenkfunktion
- Verbesserung der Muskelfunktion
- Propriozeption/Koordination
- Verbesserung der cardio-pulm. Funktion
- Entstauung
- Anderes:

Physiotherapeutische Massnahmen:  
(durch Arzt/Ärztin auszufüllen, wenn er/sie es wünscht)

2 Serien à 9x  
GLA:D

pro Tag 2 Behandlungen  Arztkontrolle nach  Behandlungen

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



**2 Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion**

Hier wird Ihnen erklärt, wie das GLA:D® Schweiz Rücken Programm abläuft und wie Sie möglichst langfristigen Nutzen daraus ziehen.

12



**12 Gruppensitzungen mit Übungsprogramm**

Hier lernen Sie Ihre Bewegungen Ihre 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.