GLA:D® SVIZZERA

GLA:D® Svizzera
Artrosi e Schiena
Rapporto annuale 2021

Editoriale

Care lettrici e cari lettori,

il Gruppo di Interesse (GI) GLA:D® Svizzera Artrosi (GLA:D® significa Good Life with Osteoarthritis in Denmark) dal 2019 conduce il Programma GLA:D® Svizzera Artrosi e dal 2021 il programma GLA:D® Svizzera Schiena. Entrambi i programmi, sviluppati presso la University of Southern Denmark, sono volti a una gestione dell‘artrosi dell‘anca, dell‘artrosi del ginocchio o del mal di schiena che sia basata su evidenze scientifiche, efficace e sostenibile. Vista l’elevata incidenza a livello internazionale di queste due condizioni patologiche, entrambi i programmi GLA:D® sono sicuramente di grandissima attualità.

Il numero notevole di fisioterapiste e fisioterapisti certificati e di partecipanti raggiunto solo in questi primi tre anni dimostrano il considerevole interesse nutrito per GLA:D® in Svizzera, anche se il programma per un certo periodo è stato fortemente frenato dalla pandemia. Complessivamente, nel 2021 sono state certificate diverse centinaia di fisioterapiste e fisioterapisti in tutte le regioni linguistiche. A promuovere i programmi GLA:D® sia fra le persone affette dai disturbi in questione che fra il personale medico contribuiscono trasmissioni televisive e articoli su quotidiani e riviste. Capita spesso che sia la stessa paziente o lo stesso paziente a contattare direttamente GLA:D per partecipare al programma, oppure a chiedere al proprio medico di effettuare una prescrizione. Va infine ricordata la costante attività in rete svolta dal GI GLA:D® Svizzera.

Da due anni la Fondazione Promozione della Salute Svizzera, in collaborazione con l’Ufficio Federale della Sanità Pubblica (UFSP), accordano il loro sostegno all’implementazione del programma GLA:D Artrosi nell’ambito del programma «Prevenzione nell’ambito delle cure». Finanziando il progetto si favorisce l’integrazione di GLA:D all’interno del sistema sanitario svizzero. Ringraziamo di cuore la fondazione per il sostegno e la collaborazione nonché l’organo di valutazione esterno di Grünenfeld Zumbach GmbH per la valutazione accessoria. Entrambi forniscono importanti impulsi al progetto.

Il rapporto annuale GLA:D® Svizzera 2021 presenta i risultati raggiunti dalle persone affette da artrosi all‘anca o al ginocchio oppure da mal di schiena in seguito alla partecipazione al programma GLA:D® Artrosi o GLA:D® Schiena. Il rapporto evidenzia in particolare in chi ha completato i programmi una riduzione del dolore e un miglioramento delle funzioni motorie e della qualità della vita.

Il GI GLA:D® Svizzera vi augura una buona lettura.

Prof.ssa Dr.ssa Karin Niedermann
Trainer GLA:D® Artrosi /
Responsabile della Ricerca
Università di scienze applicate
di Zurigo ZHAW

Prof.ssa PD Dr.ssa Lara Allet
Trainer GLA:D® Artrosi /
Ricerca Haute Ecole de Santé
HES-SO Vallese-Wallis

Luca Scascighini MPTSc, BSc
Trainer GLA:D® Artrosi / Ricerca
Dipartimento economia aziendale,
sanità e sociale
SUPSI, Manno (TI)

Dr. Thomas Benz
Trainer GLA:D® Schiena / Project
manager e Responsabile della
Ricerca Università di scienze
applicate di Zurigo ZHAW

Indice

Che cos'è GLA:D®? 6

Dove trovare GLA:D® Artrosi 8

Dove trovare GLA:D® Schiena 9

Chi ha partecipato a GLA:D® Artrosi 10

Chi ha partecipato a GLA:D® Schiena 12

Risultati del programma GLA:D® Artrosi 14

GLA:D® Artrosi: un anno dopo 16

Risultati del programma GLA:D® Schiena 18

GLA:D® Svizzera 2021 20

GLA:D® International (GIN) 21

Attività di GLA:D® International 22

Contatti GLA:D® Svizzera 23

Colophon
Rapporto annuale GLA:D® Svizzera Artrosi e Schiena
Elaborato e pubblicato dal GI GLA:D® Svizzera
Il simbolo ® in GLA:D® sta per «programma di qualità controllata»;
non vi sono interessi commerciali.

Autrici e autori
Lara Allet, Susann Bechter, Thomas Benz, Jolanta Boganski,
Gianpiero Capra, Roger Hilfiker, André Meichtry, Karin Niedermann,
Luca Scascighini

Immagini di riferimento
Joyce Riper, Cordula Stegen, Carol Urfer

Che cos’è GLA:D® ?

GLA:D® Artrosi e GLA:D® Schiena sono programmi basati sull’evidenza scientifica per il trattamento dell’artrosi dell‘anca e del ginocchio o per il mal di schiena lombare. Secondo le raccomandazioni internazionali, a tutte le persone che soffrono di artrosi dell‘anca o del ginocchio dovrebbero essere proposti un’adeguata istruzione (educazione terapeutica) e degli esercizi neuromuscolari appropriati. Il trattamento chirurgico dell’artrosi dovrebbe essere preso in considerazione solo se i trattamenti non chirurgici non apportano alcun miglioramento. Secondo le linee guida per il trattamento di lombalgie croniche o recidivanti occorre istruire tutte le persone che ne soffrono con informazioni e spiegazioni utili sul loro mal di schiena (educazione terapeutica), si devono eseguire esercizi personalizzati e, generalmente, si consiglia di rimanere attivi anche professionalmente.

I programmi GLA:D® consistono nei corsi di certificazione, nell’offerta formativa GLA:D® destinata alle pazienti e ai pazienti e nella raccolta dati nel registro GLA:D®.

3

Tre sedute individuali con valutazione iniziale, test e introduzione pratica al programma di esercizi

2

© Universitätsklinik Balrgrist, Zürich.

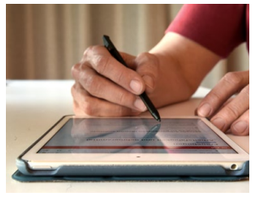
Due sedute di gruppo con educazione terapeutica

12

© Universitätsklinik Balrgrist, Zürich.

Dodici sedute di gruppo con un programma di esercizi

1



Un’ultima seduta conclusiva con una valutazione finale e un breve rapporto al medico di riferimento.

1. Corso di certificazione per fisioterapiste e fisioterapisti
Le fisioterapiste i fisioterapisti che avranno portato a termine un corso di certificazione della durata di due giorni saranno abilitati a proporre il programma GLA:D® Artrosi o il programma GLA:D® Schiena e a implementarlo nella propria struttura sanitaria. Tutte le persone certificate sono elencate per nome sul sito www.gladsvizzera.ch.

2. Programma GLA:D® Artrosi per persone con artrosi all‘anca e al ginocchio e Programma per persone con mal di schiena lombare cronico o recidivante
Ciascuno dei programmi GLA:D® prevede una valutazione uniforme del/la paziente e consiste in un programma standardizzato, basato sull‘evidenza scientifica e sulle prove di efficacia, che comprende sia sedute di consulenza ed educazione terapeutica che esercizi neuromuscolari personalizzati.

3. Raccolta sistematica dei dati nel registro GLA:D®
Oltre alla valutazione iniziale e alla valutazione finale, chi ha partecipato a GLA:D® è invitato/a a compilare dei questionari di follow-up dopo otto-dodici settimane dal termine del programma, dopo sei mesi (solo per il programma GLA:D® Schiena) e dopo dodici mesi. Tutti i dati raccolti sono registrati in forma anonima nel registro GLA:D® Svizzera e ogni anno viene redatto un rapporto.

I dati raccolti servono per la documentazione del decorso e per la gestione della qualità. Sono vigenti le direttive usuali stabilite a livello federale per la protezione dei dati e della privacy.

Dove trovare GLA:D® Artrosi

I corsi di certificazione per fisioterapiste e fisioterapisti e il programma GLA:D® Artrosi per persone con artrosi dell'anca e del ginocchio vengono offerti in tutta la Svizzera dal 2019.

Complessivamente, tra il 2019 e il 2021 compreso, sono stati certificati per il programma GLA:D® Artrosi ben 654 fisioterapiste e fisioterapisti attivi in Svizzera e nel Principato del Liechtenstein.

Nel 2021 a proporre questo programma erano in tutto 295 fisioterapiste e fisioterapisti, all'interno di 175 strutture sanitarie (ospedali o centri di fisioterapia). Attualmente il programma è disponibile in quasi tutte le regioni della Svizzera.

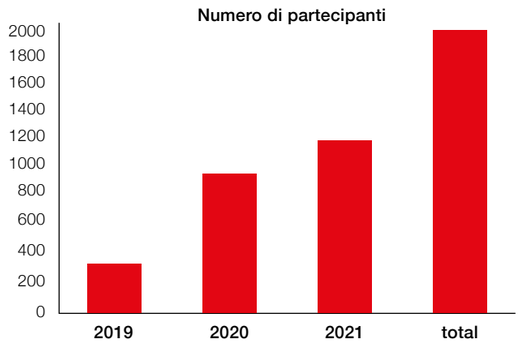
Dove trovare GLA:D® Schiena

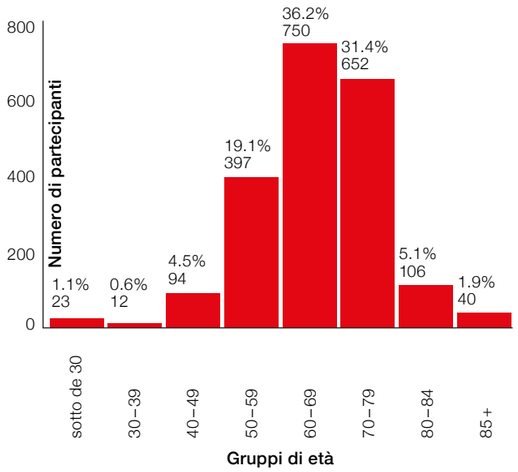
Il programma GLA:D® Schiena, che si rivolge a persone con mal di schiena lombare cronico o recidivante, è disponibile da luglio 2021 nelle regioni della svizzera tedesca e romanda. Sono 212 le fisioterapiste e i fisioterapisti attivi in 174 cliniche o studi presenti in 25 Cantoni ad avere ottenuto il certificato per questo programma. Nel mese di luglio 2021 è stato realizzato il primo corso GLA:D® Schiena per le persone interessate da questi disturbi e prima della fine dell'anno erano 28 le strutture sanitarie (ospedali o centri di fisioterapia) che proponevano il programma GLA:D® Schiena.

Dal 2022 i corsi di certificazione per fisioterapiste e fisioterapisti e il programma per persone con mal di schiena lombare cronico e recidivante sono proposti anche nella Svizzera italiana.

Chi ha partecipato a GLA:D® Artrosi

Numero di partecipanti
In tutto, dal 2019 nel registro sono stati inseriti i dati di 2076 persone che hanno partecipato a GLA:D® Artrosi; 1198 di queste si riferiscono al solo 2021.



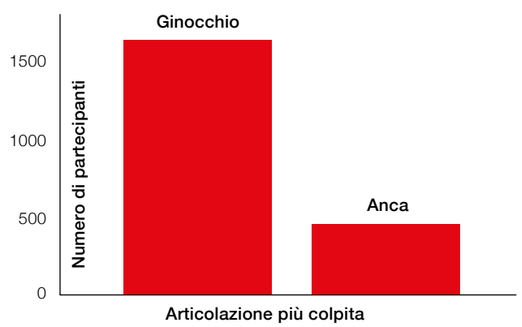


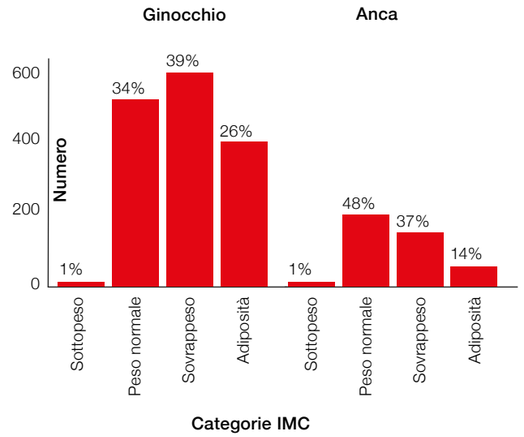
Genere ed età
L'età media di chi ha partecipato ai corsi era di 65,6 anni (DS 11).

Le persone con problemi al ginocchio avevano in media 66 anni, quelle con problemi all'anca erano leggermente più giovani e avevano in media 64 anni.

Dei 2076 partecipanti, 1390 (67 %) erano di sesso femminile e 676 (33 %) di sesso maschile.

Ginocchio e anca
1634 persone (79 %) hanno partecipato al programma GLA:D® per problemi al ginocchio e 442 (21 %) per problemi all'anca.





Peso
La media relativa all'indice di massa corporea (IMC) di tutte le persone partecipanti era di 27 (DS 4.9). Coloro che presentavano problemi al ginocchio avevano un IMC medio di 27,4 (DS 4.9), il 65 per cento era in sovrappeso (IMC ≥ 25.0). Coloro che manifestavano problemi all'anca avevano un IMC medio di 25,6 (DS 4.4), il 51 per cento era in sovrappeso (Imc ≥ 25.0).

Operazioni
Operazioni precedenti
Complessivamente, fra le persone partecipanti, il 52 per cento di coloro che presentavano problemi al ginocchio in passato aveva subito un'operazione, rispetto al 29 per cento di coloro che accusavano problemi all'anca. L'intervento chirurgico più comune tra le persone partecipanti con problemi al ginocchio è stato l'operazione al menisco (32 %), seguito da operazioni del legamento crociato (7 %). Il 9 per cento delle persone partecipanti affette da problemi all'anca aveva già subito un intervento di protesi dell'anca, il 7 per cento di quelle affette da problemi al ginocchio portava già una protesi al ginocchio. Queste ultime sono state incluse nel registro solo se l'articolazione più colpita era quella che non è stata operata.

Operazioni programmate
All'inizio del programma GLA:D, fra le persone partecipanti affette da problemi al ginocchio il 4 per cento aveva pianificato un intervento chirurgico, mentre fra quelle con problemi all'anca la percentuale di operazioni programmate saliva al 6 per cento. Una volta completato il programma, era pianificato un intervento chirurgico per il 4 per cento delle persone partecipanti affette da problemi al ginocchio e per il 7 per cento di quelle con problemi all'anca.

Durata dei sintomi
La durata media dei sintomi all'inizio del programma GLA:D® era di 54,6 mesi per le persone partecipanti affette da problemi al ginocchio e di 33,3 mesi per quelle con problemi all'anca.

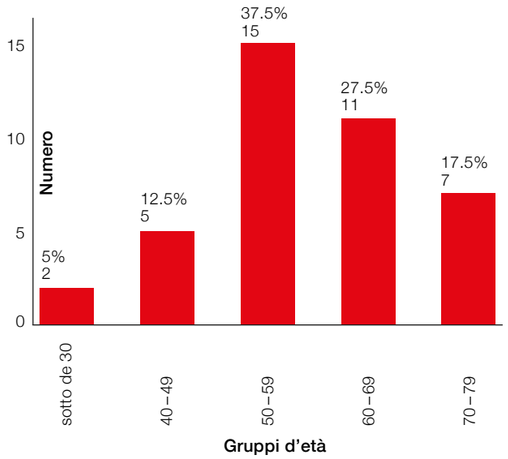
	Ginocchio	Anca
Radiografie	76%	81%
Operazioni	52%	29%
Antidolorifici	53%	53%

Lesioni pregresse e altre patologie
Tra le persone partecipanti affette da problemi al ginocchio, il 42 per cento in passato aveva subito un infortunio al ginocchio che aveva richiesto una visita medica. Tra quelle con problemi all'anca, tale valore era invece pari al 26 per cento.

Radiografie
Più dei tre quarti delle persone partecipanti affette da problemi al ginocchio erano in possesso di un esame radiologico con diagnosi di artrosi (76 %) rispetto all' 81 per cento di quelle con problemi all'anca.

Chi ha partecipato a GLA:D® Schiena

Numero di partecipanti
Il programma GLA:D® Schiena ha avuto inizio nel luglio 2021, quando si è tenuto il primo corso per le persone interessate dal disturbo in questione. Durante l'anno 2021 in tutto in Svizzera sono state 40 le persone che hanno preso parte al programma GLA:D® Schiena e lo hanno portato a termine.



Genere ed età
Fra le persone partecipanti, quella più giovane aveva 29 anni e quella più anziana 78. L'età media di chi ha partecipato ai corsi si situava intorno ai 58 anni (DS 12). Due partecipanti su tre erano donne.

Durata dei sintomi
La maggior parte (57 %) dei pazienti, sia gli uomini che le donne, soffrivano di mal di schiena da più di un anno.

Intensità del dolore e assunzione di antidolorifici
In base a una scala di valutazione numerica (Numerical Rating Scale, NRS) che va da 0 a 10 (0 = nessun dolore; 10 = il massimo dolore immaginabile), all'inizio del programma GLA:D® Schiena l'intensità del dolore è stato quantificato in media attorno a un valore di 4,2 nella zona lombare e attorno a un valore di 2,3 nella zona delle gambe. Il 23 per cento delle persone partecipanti assumeva antidolorifici.

Altre patologie e altri trattamenti
Più della metà delle persone partecipanti al programma GLA:D® Schiena soffre di altre patologie. Durante il mese che precede l'inizio del programma la maggior parte delle persone partecipanti ha ricorso a un altro trattamento per il proprio problema alla schiena.

Assenze per malattia dovute al mal di schiena
In media, nei tre mesi precedenti al programma GLA:D® Schiena, le persone partecipanti hanno riportato 6,4 giorni di malattia dovuti al mal di schiena.

Risultati del programma GLA:D® Artrosi

I risultati illustrano le variazioni degli esiti di trattamento (outcomes) raccolti dall'inizio alla fine del programma, circa 8 settimane dopo.

Tutti i dati riportati nel testo sono arrotondati a un decimale, i calcoli delle percentuali si basano sulle cifre non arrotondate.

Riduzione del dolore
Al termine del programma GLA:D® si è registrata una riduzione del dolore (riduzione da 5 a 3,6 su una scala di valutazione numerica [NRS] da 0 a 10) nel 27 per cento (n = 1616) delle persone partecipanti con problemi al ginocchio; per quelle con problemi all'anca, la riduzione del dolore (riduzione del valore da 4,8 a 3,6) si è potuta rilevare nel 25 per cento dei casi (n = 434).

Riduzione del consumo di antidolorifici
All'inizio del programma GLA:D®, il 53 per cento delle persone partecipanti con problemi al ginocchio ha dichiarato di avere assunto antidolorifici nel corso dei tre mesi precedenti. Tra le persone partecipanti con problemi all'anca tale dato è del 52 per cento. Al termine del programma, il 40 per cento delle persone con problemi al ginocchio e il 41 per cento di quelle con problemi all'anca assumeva ancora antidolorifici.

	Ginocchio 1'618 partecipanti	Anca 436 partecipanti
Dolore NRS	-27%	-25%
Antidolorifici	-25%	-21%
Funzione	+16%	+13%
Qualità della vita	+24%	+16%

Questi valori corrispondono a una riduzione assoluta del consumo di antidolorifici del 13 per cento nel gruppo con disturbi al ginocchio e dell'11 per cento nel gruppo con problemi all'anca. La riduzione relativa è del 25 per cento nel gruppo con disturbi al ginocchio e del 21 per cento nel gruppo con problemi all'anca.

Miglioramento delle funzioni (attività quotidiane e capacità di camminare)
Al termine del programma GLA:D®, la funzionalità nelle attività quotidiane per le persone partecipanti con problemi al ginocchio in base al questionario KOOS è migliorata del 16 per cento ossia in media, su una scala da 0 a 100 (100 = miglior valore), da 63,5 a 74,9. Per le persone partecipanti con problemi all'anca, in base al questionario HOOS la funzionalità è migliorata in media, su una scala da 0 a 100, da 63,5 a 73,8, ossia del 13 per cento. Nel test del cammino di 40 metri, le persone con problemi al ginocchio in media hanno migliorato la loro velocità massima di camminata del 9% da prima a dopo il programma, ossia in pratica da 1,7 m/s a 1,8 m/s; allo stesso modo, anche nelle persone con problemi all'anca si è riscontrato un incremento di questo valore del 9 per cento, più precisamente da 1,7 m/s a 1,9 m/s. Il numero di passaggi posturali effettuati entro 30 secondi nel cosiddetto «test della sedia» (chair stand test) per le persone con problemi al ginocchio è migliorato del 18 per cento, ossia da 13,6 ripetizioni a 16, e per le persone con problemi all'anca del 17 per cento, ossia da 14,4 ripetizioni a 17.

Partecipazione assidua al programma GLA:D®
Nove partecipanti su dieci (ossia circa il 90 %) hanno partecipato a tutte e quattro le sedute individuali, entrambe le sedute di educazione terapeutica e almeno dieci sessioni di esercizi.

	Ginocchio	Anca
Test del cammino	+9%	+9%
Test Sit to stand	+18%	+17%
Test One leg hop	+27%	+6%

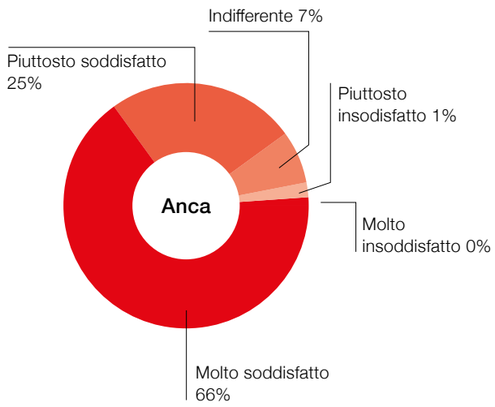
Nel test del cammino di 40 metri, fra le persone partecipanti con problemi al ginocchio, 19 (pari all'1,2 %) usavano ausili per la deambulazione prima di avere completato il programma GLA:D®; in seguito al completamento del programma questo numero si riduce invece a 7 persone (pari allo 0,4 %). Per quanto concerne le persone partecipanti con problemi all'anca, gli stessi valori sono rispettivamente di 2 persone (0,5 %) prima del programma GLA:D® e di 1 persona (0,2 %) al termine del programma GLA:D®.

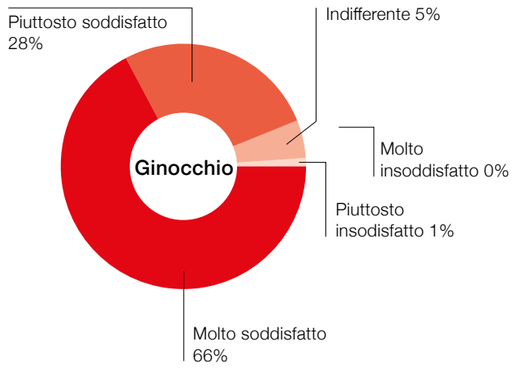
Nel test Sit to stand, fra le persone con problemi al ginocchio all'inizio del programma 46 (2,8 %) avevano bisogno di aiutarsi con le braccia, mentre al termine del programma erano 31 (1,9 %). Fra le persone con problemi all'anca invece, all'inizio del programma ad avere bisogno di aiutarsi con le braccia erano in 8 (1,8 %) e al termine del programma erano in 5 (1,1%).

Il test One leg hop (salto su una gamba sola) è stato eseguito solo dalle persone partecipanti con problemi all'anca o al ginocchio che superavano i valori massimi predefiniti per il numero di passaggi posturali nel test della sedia oppure per la velocità di camminata. È stato così per il 9 per cento di tutte le persone partecipanti (per l'8 % di quelle con problemi al ginocchio e per il 12 % di quelle con problemi all'anca). La distanza del salto su una gamba sola è migliorata del 27 per cento (in media da 54,6 cm a 69,6 cm) nelle persone con problemi al ginocchio e del 6 per cento (in media da 75 cm a 79,6 cm) nelle persone con problemi all'anca.

Miglioramento della qualità della vita
Al termine del programma GLA:D® la qualità della vita per le persone partecipanti con problemi al ginocchio, in base al questionario KOOS, è migliorata del 24 per cento (da 43,1 a 53,4 su una scala da 0 a 100 [100 = valore migliore]) e in quelle con problemi all'anca, in base al questionario KOOS, è migliorata del 16 per cento (in media da 49,9 a 57,7 su una scala da 0 a 100).

Soddisfazione
Nel complesso, al termine del programma GLA:D®, il 91 per cento di tutte le persone partecipanti con problemi al ginocchio e il 94 per cento di tutte le persone partecipanti con problemi all'anca si è dichiarato «molto soddisfatto» o «piuttosto soddisfatto» del risultato.





GLA:D® Artrosi: un anno dopo

Un anno dopo la loro partecipazione, tutte le persone che hanno completato il programma GLA:D® ricevono un questionario. Nel 2021 si sono avuti a disposizione i risultati di «un anno dopo» di coloro che hanno iniziato il programma nel 2019 e nel 2020. Al sondaggio hanno partecipato 691 persone con problemi al ginocchio (il 42 %) e 185 persone con problemi all'anca (il 42 %).

Dolore
Un anno dopo aver completato il programma GLA:D®, la riduzione del dolore ottenuta durante il training è ancora effettiva. Rispetto alla situazione «prima di GLA:D®», nelle persone con problemi al ginocchio i dolori sono diminuiti in media del 26 per cento (da 4,8 a 3,5 su una scala NRS 0–10) e nelle persone con problemi all'anca del 2 per cento (da 4,6 a 3,5 su una scala NRS 0–10).

Miglioramento delle funzioni (attività quotidiane)
Un anno dopo aver partecipato al programma GLA:D®, il miglioramento della funzionalità nelle attività quotidiane che si era ottenuto è ancora effettivo. Rispetto alla situazione «prima di GLA:D®», nelle persone con problemi al ginocchio, in base al questionario KOOS, la funzionalità è migliorata del 12 per cento (in media da 65,6 a 73,6 su una scala da 0 a 100) e nelle persone con problemi all'anca, in base al questionario HOOS, del 9 per cento (in media da 63,8 a 69,9 su una scala da 0 a 100).

Miglioramento della qualità della vita
Un anno dopo aver partecipato al programma GLA:D®, il miglioramento della qualità della vita che si era ottenuto è ancora effettivo. Rispetto alla situazione «prima di GLA:D®», nelle persone con problemi al ginocchio, in base al questionario KOOS, la qualità della vita è migliorata del 26 per cento (in media da 44 a 55,6 su una scala da 0 a 100) e nei partecipanti con problemi all'anca, in base al questionario HOOS, del 21 per cento (in media da 48,4 a 59 su una scala da 0 a 100).

Si è rilevato in particolare l'ulteriore miglioramento della qualità della vita a distanza di un anno in confronto a quanto rilevato subito dopo aver completato il programma. Tale miglioramento passa dal 24 al 26 per cento nelle persone partecipanti con problemi al ginocchio e dal 16 al 21 per cento in quelle con problemi all'anca.

	Ginocchio	Anca
Dolore NRS	-26%	-22%
Funzionalità	+12%	+9%
Qualità della vita	+26%	+21%

Conclusioni
Il dolore, la capacità di camminare e la qualità della vita dopo tre mesi così come anche dopo dodici mesi dalla fine delle sedute erano sostanzialmente migliorati. In particolare, dopo dodici mesi non si è rilevato alcun calo rispetto ai valori raggiunti, come spesso accade con altri metodi di trattamento. Chi porta a termine il programma sembra acquisire competenze tali da poter gestire autonomamente i propri problemi di ginocchio o di anca. Lo conferma anche il confronto con i risultati a lungo termine dopo dodici mesi che ci giungono dalla Danimarca.

A grandi linee questi risultati sono assimilabili ai dati danesi, che comprendono più di 60.000 partecipanti dal 2013 al 2021.

Risultati del programma GLA:D® Schiena

I risultati illustrano le variazioni rilevate negli endpoint (punti di fine osservazione) raccolti dall'inizio del programma alla sua conclusione, circa 12 settimane dopo.

Tutti i dati riportati nel testo sono arrotondati a un decimale, i calcoli delle percentuali si basano sulle cifre non arrotondate.

Riduzione del dolore
Subito dopo la partecipazione al programma GLA:D®, l'intensità del mal di schiena si è ridotta in media del 22 per cento (da 4,2 a 3,3 su una scala NRS 0–10).

Miglioramento della funzione fisica
La funzione fisica risulta migliorata. Nel test della sedia (Sit to stand) si è effettuato un maggior numero di ripetizioni entro il tempo imposto di 30 secondi (in media da 12 a 14 passaggi posturali) realizzando un miglioramento del 18 per cento. Anche il livello della funzione, in base all'indice di disabilità di Oswestry (Oswestry Disability Index, ODI), è aumentato dell'8 per cento (da un valore ODI di 19 a 17 (su una scala da 0 a 100). La resistenza dei muscoli addominali e dorsali è aumentata rispettivamente del 35 e del 32 per cento.

	Schiena
Dolore NRS	-22%
Funzionalità	+8%
Raggiungimento obiettivi personali	90%

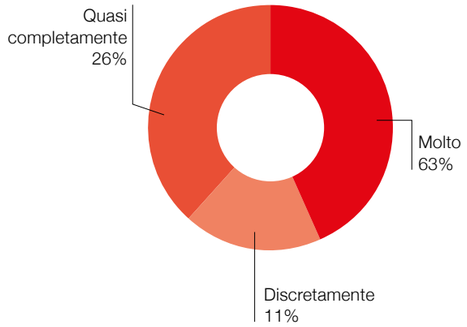
Minore paura dell'attività fisica
Dopo il programma le persone partecipanti dichiarano di aver meno timore di provare dolore nello svolgere attività fisica: in media la riduzione della paura è del 21 per cento. In base al questionario che misura le credenze di paura-evitamento rispetto all'attività fisica (FABQ), queste sarebbero passate da un valore di 11,6 a 9,2.

Meno assenze dal lavoro
Il numero medio di giorni di assenza dal posto di lavoro degli ultimi tre mesi a causa del mal di schiena, nel periodo immediatamente successivo al programma GLA:D® è sceso da 6 a 1.

Molti obiettivi personali raggiunti
All'inizio del programma GLA:D® le persone partecipanti hanno definito un obiettivo personale. Al termine del corso il 90 per cento delle persone ha dichiarato che i propri obiettivi sono stati realizzati parzialmente o completamente, e fra questi il 33 per cento ha dichiarato di avere realizzato completamente i propri obiettivi. In confronto alla situazione precedente alla partecipazione al programma GLA:D®, il 90 per cento delle persone ha descritto lo stato generale della propria schiena e delle proprie gambe come migliorato in una proporzione variabile che va da poco a molto.

Partecipazione assidua al programma GLA:D®
Le persone partecipanti hanno frequentato con assiduità le varie unità che compongono il corso: l'85 per cento di queste ha partecipato a tutte e quattro le sedute individuali, entrambe le sedute di educazione terapeutica e almeno dieci sessioni di esercizi.

Soddisfazione
Complessivamente, al termine del programma GLA:D® l'89 per cento di tutte le persone partecipanti ha dichiarato di essere «molto» o «in larga misura» soddisfatto.



Risultati del programma GLA:D® Schiena dopo 6 e 12 mesi
Al momento i risultati relativi a 6 e 12 mesi dopo la partecipazione al programma GLA:D® Schiena non sono ancora disponibili.

Conclusioni
I primi risultati del programma GLA:D® Schiena in Svizzera mostrano una riduzione del dolore e un miglioramento della funzionalità in coloro che hanno completato il programma. A causa del numero ristretto di persone che ha partecipato al programma GLA:D® Schiena fino alla fine del 2021, esiste un rischio di distorsione dei risultati presentati. Queste valutazioni vanno quindi interpretate con cautela. Vi forniamo comunque qualche primo elemento a riguardo, confrontabile con i dati provenienti dalla Danimarca basati su circa 4000 partecipanti.

GLA:D® Svizzera 2021

Corsi di certificazione Artrosi
Nella Svizzera tedesca, nel 2021, si sono svolti un totale di cinque corsi di certificazione. I corsi di certificazione a gennaio e marzo sono stati concepiti in conformità con le disposizioni legate alla situazione pandemica e più precisamente con le misure sanitarie in vigore alla ZHAW: la prima giornata dedicata alla teoria si è tenuta online, la giornata successiva dedicata alle parti pratiche (esercitazione per i test clinici, programma di esercizi e inserimenti dei dati nel registro) si è tenuta in presenza alla ZHAW. Essendosi dimostrato valido sia per le persone che partecipano a questa formazione che per quelle che la dispensano, questo stesso formato è stato mantenuto anche per tutti gli altri corsi. Presso la HES-SO Valais-Wallis e la SUPSI si sono tenuti rispettivamente un corso di certificazione in lingua francese e uno in lingua italiana.

Corsi di certificazione Schiena
Nel febbraio 2021 si è svolto in Svizzera il corso GLA:D Schiena per trainer, sotto la direzione del team di GLA:D® Schiena Danimarca. L'evento ha visto la formazione di 22 trainer GLA:D® Schiena che potranno ora offrire corsi di certificazione per fisioterapiste e fisioterapisti in tutta la Svizzera nelle rispettive lingue, in tedesco, francese o italiano.

I corsi di certificazione per fisioterapiste e fisioterapisti sono disponibili in Svizzera da giugno 2021. Nella Svizzera tedesca nel 2021 si sono potuti organizzare un totale di quattro corsi di certificazione. I corsi alla ZHAW si sono svolti come segue: una giornata di lezione online per la teoria e una giornata in presenza alla ZHAW per la parte pratica (esercitazione per i test clinici, programma di esercizi, educazione terapeutica e inserimento di dati nel registro). Presso la HES-SO Valais-Wallis il primo corso di certificazione in lingua francese si è tenuto in settembre.

Strategia di marketing
La strategia di marketing è incentrata principalmente sulla campagna Google Ads. Si prevede di integrare nel sito web una parte specifica per i prescriventi, che dovrà essere elaborata in collaborazione con le società mediche specialistiche.

Valutazione esterna
Il finanziamento del progetto da parte di Promozione Salute Svizzera implica anche una valutazione esterna del programma GLA:D® Artrosi. La seconda valutazione è stata realizzata alla fine del 2021; sono stati intervistati i responsabili del progetto, le fisioterapiste e i fisioterapisti certificati e le persone che hanno partecipato al programma GLA:D® Artrosi. Sulla base delle risposte raccolte sono state elaborate le seguenti raccomandazioni:

Intensificazione dei programmi GLA:D® nella Svizzera romanda:
il GI Svizzera deve verificare con quali ulteriori misure il numero dei corsi di certificazione e in seguito anche il numero dei corsi GLA:D proposti può essere aumentato.

Promozione delle reti regionali:
occorre elaborare strategie e definire misure in tutte le regioni linguistiche per migliorare, potenziare e consolidare la connessione in rete fra i vari attori coinvolti, in particolare le fisioterapiste e i fisioterapisti e i medici prescriventi.

Riduzione al minimo delle procedure di amministrazione:
da un lato occorre esaminare che impatto avrà il rilancio del registro GLA:D ottimizzato per una maggiore facilità d'uso per gli utenti appurando in che modo ciò si ripercuoterà sulle attività amministrative svolte dalle fisioterapiste e dai fisioterapisti. Dall'altro, il personale sanitario potrebbe essere supportato con esempi di migliore prassi («best practice») per far fronte in modo efficiente al carico di lavoro aggiuntivo dovuto alla raccolta sistematica dei dati.

GLA:D® International (GIN)

GLA:D® è un'iniziativa senza scopo di lucro della University of Southern Denmark. GLA:D® Artrosi è stata lanciata in Danimarca nel 2013 e da allora sono stati certificati oltre 1300 fisioterapiste e fisioterapisti. Circa 60.000 persone affette da artrosi dell'anca e/o del ginocchio hanno completato con successo il programma GLA:D® Artrosi (vedi Rapporto annuale Danimarca 2020).

Dal 2015, il programma GLA:D® Artrosi è stato implementato a livello internazionale in Canada (2015), Australia (2016), Cina (2017), Nuova Zelanda (2019), Svizzera (2019) e Austria (2020). Questi paesi fanno parte della rete internazionale GLA:D (GLA:D International Network, GIN).

Riunioni semestrali dei membri della GIN
I membri della GIN si riuniscono due volte all'anno sotto la presidenza della Prof.ssa Dr.ssa Ewa Roos (GLA:D® Artrosi) e del Prof. Dr. Jan Hartvigsen (GLA:D® Schiena) per lo scambio di informazioni, i rapporti dai gruppi di lavoro e ricerca e per l'ulteriore sviluppo della collaborazione. Di norma ciò avviene una prima volta in occasione del congresso annuale della OARSI (Osteoarthritis Research Society International) e una seconda volta all'anno virtualmente. Nel 2021, entrambi gli incontri si sono svolti virtualmente con oltre 50 rappresentanti dei paesi partecipanti. Ecco un breve aneddoto che mostra il grande impegno dei membri del GIN: gli incontri si sono svolti dalle ore 12 alle 14 per i membri situati nel fuso orario europeo (CET time), vale a dire dalle ore 18 alle ore 20 per chi era connesso da Pechino (Cina), dalle ore 22 alle ore 24 per chi si trovava a Auckland (Nuova Zelanda) e per chi invece stava ad Edmonton (Canada) dalle ore 4 alle 6 (di mattina!).

Attualmente sono attivi cinque comitati GIN:

- Telehealth Committee: elaborazione di programmi virtuali GLA:D® Artrosi e Schiena per pazienti (rappresentanti CH: Lara Allet e Luca Scascighini)
- Program Content Committee: aggiornamento dei contenuti, attualmente del materiale per l'educazione terapeutica (rappresentante CH: Karin Niedermann)
- Core Variable Committee: confronto internazionale di tutte le variabili registrate e implementazione a livello nazionale delle modifiche (rappresentante CH: Roger Hilfiker)
- Communications Committee: aggiornamento del sito web internazionale, presentazione delle pubblicazioni, (rappresentante CH: Jolanta Boganski)

Rapporto annuale
Danimarca
2020/21

Attività di GLA:D® International

La tabella mostra le attività nei paesi partecipanti

Pays	Denmark		Canada		Australia	China	Switzerland		New Zealand	Austria	Germany	Ireland
	OA	Back	OA	Back (Alberta)	OA	OA	OA	Back	OA	OA	OA (Pilot)	OA (Pilot)
Year started	2013	2018	2015	2021	2016	2017	2019	2021	2019	2020	2021	2021
Courses	22	14	31	4	32	2	18	7	2	4	1	1
Clinicians trained	1429	700	1'563	97	2138	49	654	212	30	68	20	19
Active clinics	342	200	296	22	567	5	175	28	2	25	–	–
Patients enrolled in registry	60'308	5000	11'132	209	10'781	575	2076	114	68	23	4	12

Contatti GLA:D® Svizzera

Gruppo d'interesse GLA:D® Svizzera
Il GI GLA:D® (costituitosi il 14 novembre 2018) è composto dalle seguenti organizzazioni:

Università di scienze applicate di Zurigo ZHAW, Istituto di fisioterapia:
- Susann Bechter, project manager GLA:D® Artrosi
- Dr. Thomas Benz, project manager GLA:D® Schiena
- Jolanta Boganski, assistente
- André Meichtry, Statistica
- Prof.ssa Dr.ssa Karin Niedermann, responsabile Ricerca GLA:D® Artrosi, referente della fondazione Promozione Salute Svizzera

HES-SO Valais-Wallis, Haute Ecole de Santé:
- Prof.ssa PD Dr.ssa Lara Allet, responsabile Svizzera romanda; Ricerca
- Sophie Carrard, responsabile Svizzera romanda
- Prof. Dr. Roger Hilfiker, Ricerca/Statistica

SUPSI, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana:
- Gianpiero Capra (responsabile Formazione continua Sanità)
- Barbara Pianezzi, assistente
- Luca Scascighini, responsabile Svizzera italiana; Ricerca

svomp, Associazione Svizzera di Fisioterapia Muscoloscheletrica Ortopedica:
- Felicitas Frank Meier, Presidente
- Rick Peters, Vicepresidente

Sportfisio, Associazione Svizzera della Fisioterapia dello Sport:
Prof.ssa PD Dr.ssa Lara Allet, membro di comitato

RLS, Lega svizzera contro il reumatismo:
Martina Roffler, responsabile Servizi

GLA:D® SVIZZERA

GLA:D® Schweiz, Suisse, Svizzera
c/o ZHAW, Institut für Physiotherapie
Katharina-Sulzer-Platz 9
8400 Winterthur

www.gladsvizzera.ch
gladsvizzera@supsi.ch

Grazie alla Fondazione Promozione della Salute Svizzera
Desideriamo ringraziare per il sostegno finanziario dell'implementazione nel quadro del finanziamento „Prevenzione nella sanità".

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Ringraziamo i partner della rete
Desideriamo inoltre ringraziare la Società Svizzera di Medicina Interna Generale, la Società Svizzera di Reumatologia, Swissorthopaedics, la Società Svizzera di Medicina Fisica e Riabilitazione/Reha Svizzera e ChiroSuisse per il loro sostegno.

SGAIM SSMIG SSGIM
Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin
Société Suisse de Médecine Interne Générale
Società Svizzera di Medicina Interna Generale
Swiss Society of General Internal Medicine

ChiroSuisse

swiss orthopaedics

reha schweiz
Schweizerische Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation
Société Suisse de Médecine Physique et Réadaptation
Società Svizzera di Medicina Fisica e Riabilitazione
Swiss Society of Physical Medicine and Rehabilitation

Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie