

Informazioni

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



Svizzera tedesca
Susann Bechter
Dipl. Fisioterapista SUP
ZHAW Sanità
Winterthur

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



Svizzera francese
Sophie Carrard
Dipl. Fisioterapista SUP
HES-SO Vallese
Scuola universitaria
professionale Sanità
Loèche-les-Bains

gladsuisse@hevs.ch
www.gladsuisse.ch



Svizzera italiana
Luca Scascighini
Dipl. Fisioterapista SUP
SUPSI Dipartimento
economia aziendale,
sanità e sociale
Manno

gladsvizzera@supsi.ch
www.gladsvizzera.ch

Dove si può svolgere il programma GLA:D® Svizzera Artrosi?

Qui trova gli studi di fisioterapia che offrono questo programma



Sulla pagina internet www.gladsvizzera.ch sono a disposizione tutte le informazioni per i pazienti ed i medici curanti riguardanti GLA:D® Svizzera Artrosi e Fisioterapisti e Fisioterapiste certificati che offrono questo programma.

Gruppo di interesse GLA:D® Svizzera



Programma GLA:D® Svizzera Artrosi

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 educazione terapeutica, esercizi e, se necessario, il controllo del peso*.

* 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.: OARSI 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

Programma GLA:D® Svizzera Artrosi

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.

Il programma GLA:D® Artrosi è stato introdotto con successo originariamente in Danimarca, poi successivamente in Australia, Cina, Canada, Austria, Nuova Zelanda e nel 2019 in Svizzera.

Nel programma GLA:D® Svizzera Artrosi vengono effettuate delle valutazioni unificate unitamente ad un programma standardizzato basato sull'evidenza e comprovato nella pratica. Il programma

GLA:D® prevede educazione terapeutica 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 non è stato evidenziato un declino come si osserva per altre tipologie di trattamento.**

Con il supporto di sostegno di progetti prevenzione nell'ambito delle cure:

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Sostenuto da:

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

 **ChiroSuisse**

 **SGAIM SSMIG SSGIM**
Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin
Società Svizzera de Medicina Interna Generale
Società Svizzera di Medicina Interna Generale
Swiss Society of General Internal Medicine

 **Società Svizzera di Reumatologia**

 **swiss orthopaedics**

Raccolta dati e controllo di qualità

Professionisti vi accompagnano e si interessano di voi

Il programma GLA:D® Svizzera Artrosi 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 Artrosi ed infine viene redatto un rapporto annuale.

I dati raccolti vengono inseriti nel registro GLA:D® Svizzera e sono utilizzati per la documentazione del decorso e la garanzia della qualità. Si applicano le linee guida federali per la protezione dei dati e della privacy.



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-pulmonare
 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

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 queste sedute si affronta il tema dell'artrosi e come gestirla nel migliore dei modi.

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.