GLA:D® Svizzera
Artrosi e Schiena
Rapporto annuale 2022

Indice

Che cos'è il GLA:D®?	**4**
Programmi GLA:D® Artrosi e Schiena	**6**
I partecipanti a GLA:D® Artrosi	**7**
Risultati del programma GLA:D® Artrosi	**9**
GLA:D® Artrosi: un anno dopo	**11**
I partecipanti a GLA:D® Schiena	**12**
Risultati del programma GLA:D® Schiena	**13**
GLA:D® Schiena: dopo 6 e 12 mesi	**15**
GLA:D® Svizzera 2022	**16**
GLA:D® international (GIN)	**17**
Attività di GLA:D® international	**18**
Contatti GLA:D® Svizzera	**19**

Impressum
Rapporto annuale GLA:D® Svizzera Artrosi e Schiena redatto e pubblicato da GI GLA:D® Svizzera il simbolo ® in GLA:D® indica „qualità controllata"; non ci sono interessi commerciali.

Autori
Thomas Benz, Roger Hilfiker, Karin Niedermann

Coordinamento/Editing
Susann Bechter, Jolanta Boganski

Traduzioni
Sophie Carrard (FR), Luca Scascighini (IT)

Crediti per le immagini
Orthopädie am See, Ospedale Universitario Balgrist (Carol Urf), Susann Bechter, Joyce Riper, Cordula Stegen

Editoriale

Care lettrici, cari lettori

Il gruppo di interesse GI GLA:D® Svizzera (GLA:D® sta per Good Life with osteoArthritis in Denmark) promuove l'implementazione del Programma GLA:D® Svizzera per l'artrosi dal 2019 e del Programma GLA:D® Svizzera per la schiena dal 2021. Entrambi i programmi, sviluppati presso University of Southern Denmark, sono sinonimo di una gestione efficace e sostenibile, basata sull'evidenza, dell'artrosi del ginocchio e dell'anca e del mal di schiena. In considerazione dell'elevata prevalenza a livello internazionale e nazionale di queste due condizioni e della crescente accettazione del fatto che l'esercizio fisico e l'allenamento specifico dovrebbero essere la prima scelta per l'artrosi e il mal di schiena, i due programmi GLA:D® colpiscono nel segno.

Quasi 1'000 fisioterapisti certificati per il Programma GLA:D® Svizzera per l'artrosi e/o la schiena e oltre 4'500 partecipanti dopo oltre tre anni e mezzo dimostrano la grande necessità di un'offerta terapeutica trasparente e standardizzata, ma allo stesso tempo personalizzata, in Svizzera. Il GI GLA:D® Svizzera è in modo continuativo inserito in una rete di collaborazioni per far conoscere meglio GLA:D®, soprattutto tra i medici di riferimento, ma anche tra altri importanti attori del sistema sanitario svizzero e per consolidare una formazione continua specificatamente condotta da fisioterapisti per l'artrosi dell'anca e del ginocchio.

Molto prezioso è anche il sostegno della Fondazione svizzera per la promozione della salute, che in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) sostiene finanziariamente l'attuazione del Programma GLA:D® per l'artrosi nell'ambito del programma „Prevenzione nella sanità", favorendo così il radicamento di GLA:D® nel sistema sanitario svizzero. Desideriamo esprimere i nostri più sinceri ringraziamenti alla Fondazione per il suo sostegno e la sua collaborazione, nonché all'agenzia di valutazione esterna Grünenfelder Zumbach GmbH per la valutazione annuale, che fornisce importanti input al GI GLA:D® Svizzera.

Il Rapporto Annuale GLA:D® Svizzera 2022 presenta i risultati ottenuti dai partecipanti con artrosi dell'anca e del ginocchio o con mal di schiena dopo aver completato il Programma GLA:D® Artrosi o il Programma GLA:D® Schiena, ossia la riduzione del dolore e il miglioramento delle funzioni motorie e della qualità di vita.

A nome del GI GLA:D® Svizzera, le auguriamo una lettura interessante.

Prof. Dr. Karin Niedermann
GLA:D® Artrosi Trainer / Responsabile della Ricerca
ZHAW School of Health Professions

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

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

Prof. Dr. Thomas Benz
GLA:D® Schiena Trainer / Project Manager e Responsabile della Ricerca
ZHAW School of Health Professions

Che cos’è GLA:D®?

GLA:D® Artrosi e GLA:D® Schiena sono programmi basati su prove di efficacia per il trattamento dell’artrosi dell‘anca e del ginocchio e del mal di schiena lombare. Secondo le raccomandazioni internazionali per la gestione dell’artrosi dell‘anca e del ginocchio, a tutte le persone affette da artrosi dell‘anca e del ginocchio dovrebbero essere offerte un’adeguata educazione terapeutica del paziente ed esercizi appropriati. Il trattamento chirurgico dell‘artrosi dovrebbe essere preso in considerazione solo quando i trattamenti non conservativi non migliorano la condizione. Le linee guida per il trattamento del mal di schiena lombare cronico o ricorrente raccomandano che tutti i pazienti ricevano informazioni ed educazione sul loro mal di schiena (educazione terapeutica), eseguano esercizi adattati individualmente e rimangano attivi fisicamente e al lavoro.

I programmi GLA:D® consistono in corsi di certificazione, nell’offerta di corsi GLA:D® per i pazienti e nella raccolta di dati nel registro GLA:D®.

1.
Corso di certificazione per fisioterapisti
In un corso di certificazione di due giorni, i fisioterapisti sono qualificati per svolgere il Programma GLA:D® Artrosi o il Programma GLA:D® Schiena e per implementarlo nella loro istituzione. Tutte le persone certificate sono elencate per nome sul sito www.gladsvizzera.ch.

3

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

2

© Universitätsklinik Balrgrist, Zürich.

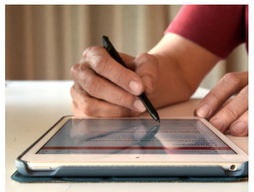
Due sedute di gruppo con educazione terapeutica

12

© Universitätsklinik Balrgrist, Zürich.

12 sedute di gruppo con programma di esercizi

1



Una seduta individuale finale con valutazione finale e breve relazione al medico inviante

2.
Il Programma GLA:D® Artrosi per le persone con artrosi dell’anca e del ginocchio e il Programma GLA:D® Schiena per le persone con mal di schiena lombare cronico o ricorrente.
Nei programmi GLA:D® viene eseguito un programma di consulenza, istruzione ed esercizio terapeutico standardizzato, basato su evidenze e testato sul campo e adattato individualmente.

3.
Raccolta sistematica dei dati nel Registro GLA:D®
Oltre alla valutazione iniziale e finale, ai partecipanti vengono somministrati questionari di follow-up dopo otto-dodici settimane, dopo sei mesi (solo per il Programma GLA:D® Schiena) e dopo dodici mesi. Tutti i dati raccolti vengono registrati in forma anonima nel Registro GLA:D® Svizzera e ogni anno viene redatto un rapporto.

I dati raccolti vengono utilizzati per la documentazione e la gestione della qualità. Si applicano le consuete linee guida per la protezione dei dati e della personalità stabilite dalla Confederazione.

Programmi di GLA:D® Artrosi e schiena

Artrosi
I corsi di certificazione per fisioterapisti e il Programma GLA:D® Artrosi per persone affette da artrosi dell'anca e del ginocchio sono stati offerti in tutta la Svizzera dal 2019.

Tra il 2019 e il 2022, un totale di 848 fisioterapisti della Svizzera e del Principato del Liechtenstein sono stati certificati per il Programma GLA:D® Artrosi.

Nel 2022, un totale di 455 fisioterapisti in 214 istituzioni (cliniche, ospedali o studi di fisioterapia) offriranno questo programma GLA:D®. Il programma è ora disponibile in quasi tutte le regioni della Svizzera.

Schiena
Il programma GLA:D® Schiena per le persone con dolore lombare cronico o ricorrente è stato offerto nella Svizzera tedesca e francese dal luglio 2021 e nella Svizzera italiana dal gennaio 2022.

Nel 2021 e 2022, un totale di 402 fisioterapisti della Svizzera e del Principato del Liechtenstein sono stati certificati per il Programma GLA:D® Schiena.

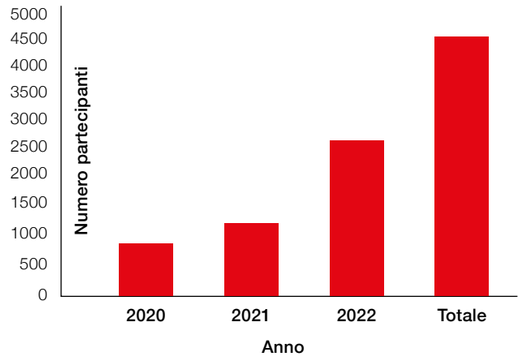
Un totale di 147 fisioterapisti di 74 cliniche, ospedali e studi medici in quasi tutte le regioni della Svizzera hanno offerto il Programma GLA:D® Schiena nel 2022.

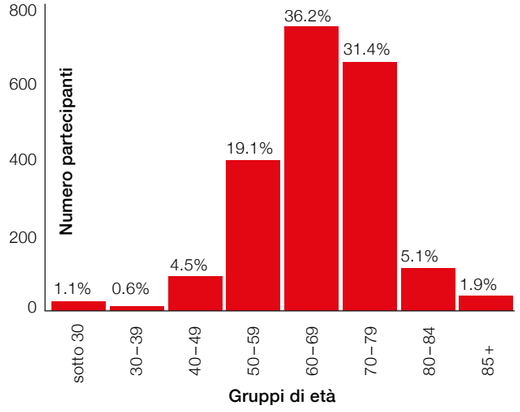
Invii da parte di persone affette da artrosi	
Medici di base	43%
Ortopedici	37%
Reumatologi	5%
Medici della riabilitazione/sportivi	2%
Auto-richieste	13%

Invii da parte di pazienti con mal di schiena	
Medici generici	57%
Chirurghi ortopedici	10%
Reumatologi	8%
Chiropratici	5%
Auto-richieste	14%

I partecipanti al programma GLA:D® Artrosi

Numero
In totale, i dati di 4662 partecipanti sono stati inseriti nel registro dal 2019, e 2626 nel 2022.





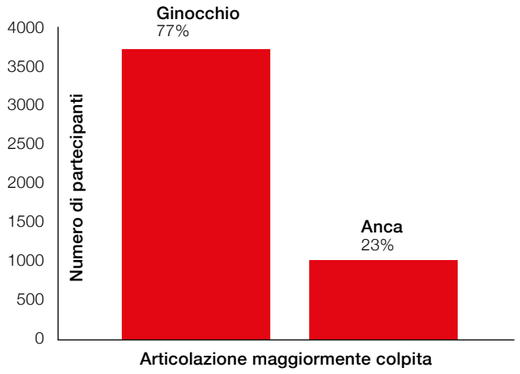
Età e genere
L'età media di tutti i partecipanti era di 65,6 anni (SD 29).

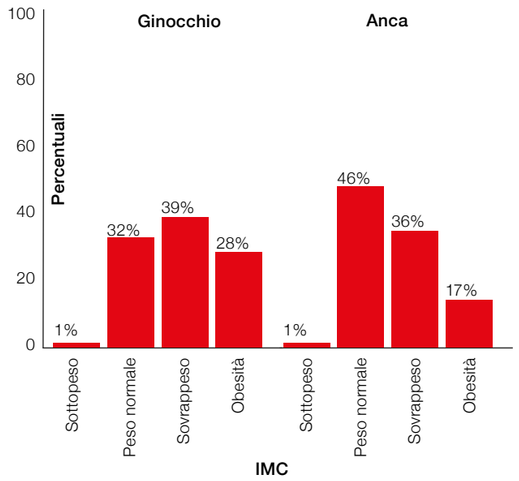
I partecipanti con problemi al ginocchio avevano un'età media di 66 anni, mentre i partecipanti con problemi all'anca erano più giovani di 1,7 anni, con una media di 64,3 anni.

Dei 4664 partecipanti, 3084 (66%) erano donne e 1442 (31%) uomini. 138 (3%) non hanno indicato il loro sesso.

Distribuzione ginocchio e anca
Ci sono state 3606 (77%) persone che hanno partecipato al programma GLA:D® per problemi al ginocchio e 1058 (23%) per problemi all'anca.

Durata dei sintomi
La durata media dei sintomi all'inizio del programma GLA:D® era di 48 mesi per i partecipanti con problemi al ginocchio e di 35 mesi per i partecipanti con problemi all'anca.





Peso
L'indice medio di massa corporea (IMC) di tutti i partecipanti era di 27,3 (SD 7,1). I partecipanti con problemi al ginocchio avevano un IMC medio di 27,7 (SD 7,7), il 67% era in sovrappeso (IMC ≥ 25,0). I partecipanti con problemi all'anca avevano un IMC medio di 25,8 (SD 4,5), il 52% era in sovrappeso (IMC ≥ 25,0).

Radiografie
Il 78% dei partecipanti con problemi al ginocchio e l'80% dei partecipanti con problemi all'anca hanno fatto una radiografia.

Operazioni e lesioni precedenti
Interventi chirurgici
Complessivamente, il 48% dei partecipanti con problemi al ginocchio ha subito un'operazione in passato, e lo stesso vale per il 48% dei partecipanti con problemi all'anca. L'operazione più comune tra i partecipanti con problemi al ginocchio è stata la chirurgia del menisco (29%), seguita dalla sostituzione dell'articolazione dell'anca (6%).
Il 9% dei partecipanti con problemi all'anca aveva già avuto una protesi all'anca e il 5% dei partecipanti con problemi al ginocchio aveva già avuto una protesi al ginocchio. Questi partecipanti con una protesi sono stati inclusi nel registro solo se la loro articolazione maggiormente colpita era quella non operata.

Lesioni
Tra i partecipanti con problemi al ginocchio, il 45% aveva una storia di infortunio al ginocchio o all'anca che aveva richiesto una visita medica. Tra i partecipanti con problemi all'anca, la percentuale era del 28%.

Assunzione di antidolorifici
Il 63% dei partecipanti con problemi al ginocchio ha dichiarato di aver assunto antidolorifici negli ultimi tre mesi. Tra i partecipanti con problemi all'anca, la percentuale era del 61%.

	Ginocchio 3320 partecipanti	Anca 966 partecipanti
Radiografia	78%	80%
Operazioni	48%	48%
Antidolorifici	63%	61%

Risultati del Programma GLA:D® Artrosi

I risultati rappresentano i cambiamenti medi negli endpoint raccolti da prima del programma / 8 settimane dopo il completamento.

Sono stati analizzati solo i set di dati completi. Tutti i dati riportati nel testo sono arrotondati a un decimale; i calcoli percentuali si basano sulle cifre non arrotondate.

Meno dolore
Il dolore è stato ridotto del 24% nei partecipanti con problemi al ginocchio (da 4,9 a 3,7 su una scala di valutazione numerica [NRS] da 0 a 10). Per i partecipanti con problemi all'anca, il dolore è stato ridotto del 23% (da 4,7 a 3,6).

Minor uso di antidolorifici
L'uso di farmaci antidolorifici è stato ridotto del 11% (dal 63% al 52%) nei partecipanti con dolore al ginocchio, del 9% (dal 61% al 52%) nei partecipanti con dolore all'anca.) tra i partecipanti con problemi all'anca.

Miglioramento della funzione nella vita quotidiana
La funzionalità nelle attività quotidiane è migliorata del 15% (da 63,9 a 52%) nei partecipanti con problemi al ginocchio del 15 % (da 63,9 a 73,2, su una scala da 0 a 100). (100 = valore massimo) nel questionario KOOS), e del 12% (da 64,7 a 72,5 su una scala da 0 a 100 (100 = valore massimo) nel questionario HOOS) nei partecipanti con problemi all'anca.

Migliore qualità di vita
La qualità della vita è migliorata del 22% per i partecipanti con problemi al ginocchio (da 43,1 a 52,8 su una scala da 0 a 100 (100 = valore massimo) nel questionario KOOS), e del 16% per i partecipanti con problemi all'anca (da 50,1 a 58,1 su una scala da 0 a 100 (100 = valore massimo) nel questionario HOOS).

	Ginocchio 2462 Partecipanti	Anca 741 Partecipanti
Dolore NRS	-24%	-23%
Antidolorifici	-18%	-15%
Capacità funzionale	+15%	+12%
Qualità della vita	+22%	+16%

Migliori prestazioni nei test

Miglioramento della capacità di camminare
Nel test di camminata di 40 metri, 38 persone con problemi al ginocchio (1,1% dei partecipanti) hanno avuto bisogno di un ausilio per la deambulazione prima del programma GLA:D®, e 19 persone (0,5%) dopo. Tra i partecipanti con problemi all'anca, 6 persone (0,7%) hanno avuto bisogno di un ausilio per la deambulazione prima del programma, e 4 persone (0,4%) dopo. La velocità massima di camminata (test di camminata di 40 metri) è migliorata del 12% per i partecipanti con problemi al ginocchio (da 1,6 m/s a 1,8 m/s), e del 6% per i partecipanti con problemi all'anca (da 1,7 m/s a 1,8 m/s).

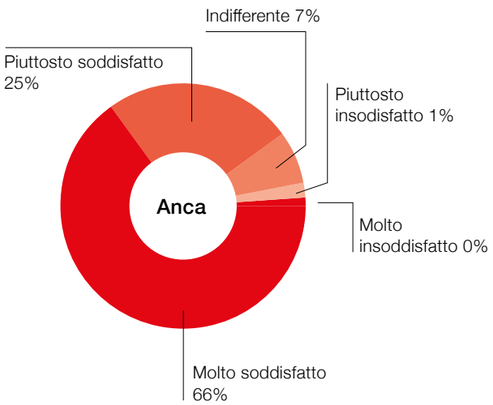
Nel test chair-stand, 116 partecipanti con problemi alle ginocchia (3%) hanno avuto bisogno dei braccioli per alzarsi prima del programma GLA:D® e 58 partecipanti (2%) dopo; tra i partecipanti con problemi alle anche, 14 partecipanti (2%) hanno avuto bisogno dei braccioli prima del programma GLA:D® e 12 partecipanti (1%) dopo.

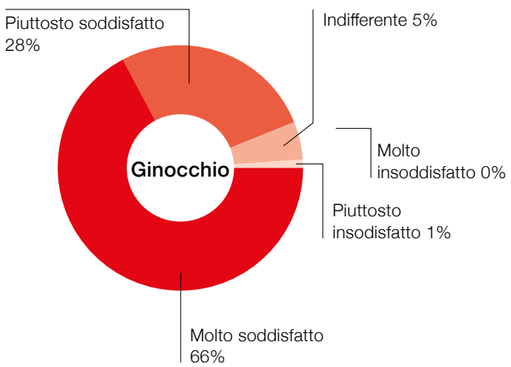
Test del salto con una gamba sola
Questo test è stato eseguito solo se sono stati superati i valori massimi predefiniti nel test di posizione su sedia o nel test di camminata di 40 metri. Prima e dopo il programma GLA:D®, il 6% delle persone con problemi al ginocchio e il 10% delle persone con problemi all'anca hanno completato il salto con una gamba sola. La distanza del salto con una gamba sola è migliorata del 25% (da 56,9 cm a 71,2 cm) per i partecipanti con problemi al ginocchio e del 6% (da 77,2 cm a 82,1 cm) per i partecipanti con problemi all'anca.

Partecipazione costante (aderenza)
Circa l'88% di tutti i partecipanti, cioè quasi 9 su 10, ha preso parte a tutte e 4 le sessioni individuali, alle 2 sessioni di educazione terapeutica e ad almeno 10 sessioni di esercizi.

	Ginocchio 2736 partecipanti	Anca 829 partecipanti
Velocità di camminata	+12%	+6%
Forza esplosiva delle gambe	+19%	+18%
Forza delle estremità inferiori	+25%	+6%

Alta soddisfazione
Complessivamente, dopo il completamento del programma GLA:D®, l'84% di tutti i partecipanti con problemi al ginocchio e il 92% di tutti i partecipanti con problemi all'anca erano „molto soddisfatti" o „abbastanza soddisfatti" del risultato.





GLA:D® Artrosi: un anno dopo

Tutti i partecipanti GLA:D® hanno ricevuto un questionario un anno dopo la loro partecipazione. Nel 2022 saranno disponibili i risultati a un anno di distanza dei partecipanti che hanno completato il programma nel 2019-2021. Il 50% delle persone con problemi al ginocchio o all'anca ha partecipato al sondaggio di follow-up.

I risultati rappresentano i cambiamenti medi negli endpoint raccolti da prima del programma / dopo un anno.

Meno dolore
Il dolore è stato ridotto del 27% nei partecipanti con problemi al ginocchio (da 4,8 a 3,5 su NRS 0-10) e del 29% nei partecipanti con problemi all'anca (da 4,8 a 3,3 su NRS 0-10).

Minor assunzione di antidolorifici
La percentuale di partecipanti che hanno assunto antidolorifici è diminuita dal 64% al 43% per le persone con problemi al ginocchio e dal 61% al 40% per le persone con problemi all'anca.

Miglioramento della funzionalità nella vita quotidiana
La funzionalità è migliorata del 14% nei partecipanti con problemi al ginocchio (da 65,1 a 73,9 su una scala da 0 a 100 nel questionario KOOS) e del 15% nei partecipanti con problemi all'anca (da 63,2 a 72,4 su una scala da 0 a 100 nel questionario HOOS).

Miglioramento della qualità di vita
La qualità della vita è migliorata del 32% per i partecipanti con problemi al ginocchio (da 43 a 56,7 sulla scala 0-100 del questionario KOOS) e del 25% per i partecipanti con problemi all'anca (da 49 a 61,2 sulla scala 0-100 del questionario HOOS).

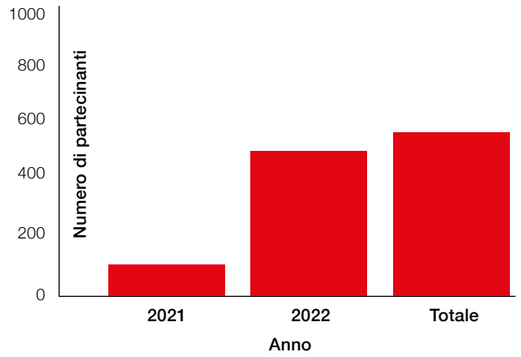
	Ginocchio 809 partecipanti	Anca 198 partecipanti
Dolore NRS	-27%	-29%
Antidolorifici	-21%	-21%
Capacità funzionale	+14%	+15%
Qualità della vita	+32%	+25%

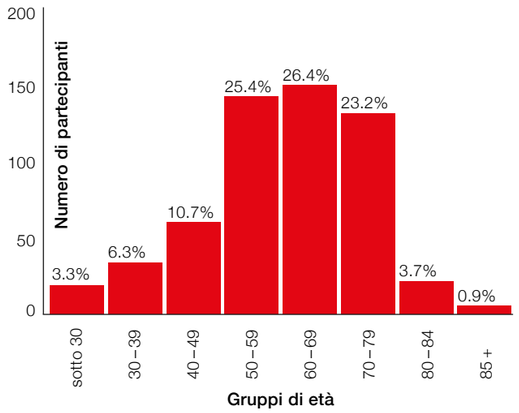
Conclusioni
Il dolore, la capacità funzionale e la qualità della vita sono migliorati sostanzialmente dopo il completamento del programma GLA:D® e anche dopo un anno. La riduzione del dolore e soprattutto la qualità della vita sono state valutate dai partecipanti ancora meglio dopo un anno che dopo il programma. Dopo aver completato il programma, i partecipanti sembrano avere competenze sufficienti per gestire i loro problemi al ginocchio o all'anca in modo indipendente.

Una limitazione è che i risultati a 1 anno si basano sui dati di „solo" il 40% di tutti i partecipanti. Tuttavia, i risultati sono confermati dal confronto con i risultati a 1 anno della Danimarca. I risultati positivi di GLA:D® Artrosi Svizzera sono dello stesso ordine di grandezza dei risultati danesi, con oltre 70.000 partecipanti (2013-2022).

I partecipanti del programma GLA:D® Schiena

Numero
Dal 2021, i dati di un totale di 574 partecipanti sono stati registrati nel registro dal 2021, e di 486 persone nel 2022.





Età e genere
Il partecipante più giovane aveva 18 anni, il più anziano 85 anni. L'età media era di 59,7 anni (SD 14).

Dei 574 partecipanti, 387 (67%) erano donne e 171 (30%) uomini. 16 (3%) non hanno indicato il loro genere.

Durata dei sintomi
Più della metà dei partecipanti (54%) ha sofferto di mal di schiena per più di un anno.

Intensità del dolore e uso di antidolorifici
All'inizio del Programma GLA:D® Schiena, l'intensità del dolore nella regione della schiena è stata valutata su una scala numerica di valutazione (NRS) da 0 a 10 (0 = nessun dolore; 10 = massimo dolore immaginabile); il livello medio di dolore era 4,5. Il 41% dei partecipanti ha assunto antidolorifici.

Altre malattie e trattamenti
Più della metà dei partecipanti al Programma GLA:D® per la schiena (59%) ha altre condizioni mediche. La maggior parte dei partecipanti ha ricevuto altri trattamenti per il proprio problema alla schiena nel mese precedente l'inizio del programma.

Assenteismo a causa del mal di schiena
In media, i partecipanti hanno preso 3,9 giorni di malattia a causa del mal di schiena nei tre mesi precedenti la partecipazione al Programma GLA:D® Schiena.

Risultati del programma GLA:D® Schiena

I risultati rappresentano i cambiamenti medi degli endpoint raccolti dall'inizio alla fine del programma, circa dodici settimane dopo.

Sono stati analizzati solo i set di dati completi. Tutti i dati riportati nel testo sono arrotondati a un decimale; i calcoli percentuali si basano sulle cifre non arrotondate.

Meno dolore
Il dolore alla schiena è stato ridotto del 30% tra i partecipanti (da 4,3 a 3,1 su una scala di valutazione numerica (NRS) da 0 a 10).

Minor assunzione di antidolorifici
L'uso di farmaci antidolorifici è stato ridotto del 26% (dal 36% al 26% dei partecipanti).

Migliore funzionalità quotidiana
La capacità funzionale, misurata dall'Oswestry Disability Index (ODI), è migliorata del 18% (da un punteggio ODI di 21,3 a 17,4 (scala da 0 = nessuna limitazione a 100 = massima limitazione)).

Meno paura dell'attività fisica
La paura del dolore durante l'attività fisica è stata ridotta del 20%. Sulla Fear Avoidance Scale for Physical Activity (FABQ), si tratta di una diminuzione da 10,7 a 8,7 (scala da 0 a 24).

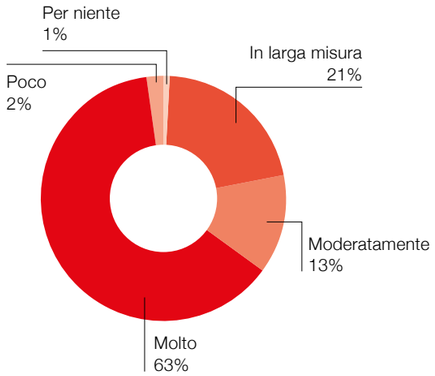
Meno assenze per malattia
Il numero di giorni di assenza dal lavoro nei tre mesi precedenti è sceso da 2,7 a 1,1 dopo il programma (riduzione del 62%).

Molti hanno raggiunto obiettivi personali
All'inizio del programma GLA:D®, i partecipanti hanno definito un obiettivo personale. Al termine del corso, l'88% delle persone ha dichiarato di aver raggiunto parzialmente o completamente i propri obiettivi, e di questi il 29% ha dichiarato di averli raggiunti completamente. Il 90% dei partecipanti ha descritto le condizioni generali della schiena e delle gambe come leggermente o molto migliorate.

	Schiena 300 partecipanti
Dolore NRS	-30%
Antidolorifici	-26%
Capacità funzionale	+18%
Paura di svolgere delle attività	-20%
Giorni di assenza lavorativa	-62%
Raggiungimento degli obiettivi individuali	88%

Frequenza costante (aderenza)
Le unità del corso sono state frequentate regolarmente dai partecipanti: il 65% delle persone ha partecipato a tutte e 4 le sessioni individuali, alle 2 sessioni di educazione terapeutica del paziente e ad almeno 10 sessioni di esercizi.

Alto livello di soddisfazione
Nel complesso, l'84% di tutti i partecipanti si è dichiarato „molto soddisfatto" o „altamente soddisfatto" del programma GLA:D® dopo il suo completamento.



	Schiena 300 partecipanti
Forza delle gambe	+23%
Resistenza della muscolatura addominale	+90%
Resistenza della muscolatura della schiena	+34%

Migliori prestazioni nei test
Le prestazioni fisiche sono migliorate. Per esempio, i partecipanti sono stati in grado di alzarsi da una posizione seduta entro 30 secondi il 23% in più di volte (test chair-stand); hanno migliorato da 12 a 14 ripetizioni. La resistenza dei muscoli addominali e dorsali è aumentata rispettivamente del 90% e del 34%.

GLA:D® Schiena: dopo 6 e 12 mesi

Alla fine del 2022 saranno disponibili i risultati dei diplomati GLA:D® Schiena che hanno iniziato nel 2021. Dopo 6 mesi 140 (46%), dopo 12 mesi 37 (12%) delle persone con dolore lombare cronico o ricorrente hanno partecipato al sondaggio.

A causa del numero ridotto di persone che hanno completato il questionario a 12 mesi entro la fine del 2022, esiste un rischio di distorsione in questi risultati. Pertanto, di seguito vengono presentati solo i risultati dopo 6 mesi.

Meno dolore
Dopo sei mesi, ossia circa tre mesi dopo aver completato il programma GLA:D®, l'intensità del dolore alla schiena si era ridotta del 28% (da 4,3 a 3,1 su NRS 0-10).

Minor uso di antidolorifici
L'uso di farmaci antidolorifici si è ridotto del 19% (dal 34% al 28% dei partecipanti).

Migliore funzionalità quotidiana
La funzionalità, misurata dall'Oswestry Disability Index (ODI), è migliorata del 13% (da un punteggio ODI di 21,7 a 18,8 (scala da 0 = nessuna limitazione a 100 = massima limitazione).

Meno paura dell'attività fisica
La paura del dolore durante l'attività fisica è stata ridotta del 14%. Sulla Fear Avoidance Scale for Physical Activity (FABQ), si tratta di una diminuzione da 10,1 a 8,7.

Riduzione dei giorni di assenza dal lavoro
Il numero di giorni di assenza dal lavoro nei tre mesi precedenti è diminuito da 2,5 a 2,3 (riduzione del 10%).

Alto livello di soddisfazione
Complessivamente, 6 mesi dopo l'inizio del programma GLA:D®, il 75% di tutti i partecipanti era „molto soddisfatto" o „altamente soddisfatto" del programma.

	Schiena dopo 6 mesi 140 partecipanti
Dolore NRS	-28%
Antidolorifici	-19%
Capacità funzionale	+13%
Paura di svolgere delle attività	-14%
Giorni di assenza lavorativa	-10%

Conclusioni
I risultati del Programma GLA:D® Schiena in Svizzera mostrano una riduzione del dolore, un miglioramento della capacità funzionale con una riduzione della paura dell'attività fisica e una riduzione dei giorni di malattia dopo la partecipazione al Programma GLA:D® Schiena. Questi miglioramenti rilevanti persistono fino a dopo 6 mesi, con minime diminuzioni. I partecipanti riferiscono un incrementato livello di capacità di autogestione del mal di schiena lombare dopo aver completato il Programma GLA:D® Schiena.

Sebbene i risultati dopo 12 mesi in Svizzera siano ancora in attesa, i risultati dopo 6 mesi di GLA:D® Schiena Svizzera forniscono le prime indicazioni che saranno paragonabili a quelli della Danimarca con più di 5000 partecipanti (2018-2022).

GLA:D® Svizzera 2022

Corsi di certificazione sull‘artrosi
Nel 2022 si sono tenuti in totale cinque corsi di certificazione nella Svizzera tedesca. Il format implementato durante Corona continua a dimostrare la sua validità: il primo giorno, la teoria viene insegnata online; il secondo giorno, le parti pratiche (formazione sui test clinici, programma di esercizi e raccolta dati nel registro) si svolgono in presenza presso la ZHAW. Due corsi di certificazione sono stati tenuti in francese presso l‘HES-SO Valais-Wallis.

Corsi di certificazione per la schiena
Nel 2022 si sono tenuti in totale cinque corsi di certificazione nella Svizzera tedesca. I corsi presso la ZHAW si sono svolti con un giorno di formazione online per la teoria e un giorno in presenza presso la ZHAW per l‘insegnamento pratico (formazione su test clinici, programma di esercizi, educazione terapeutica e inserimento dati nel registro). Un corso di certificazione in lingua francese e uno in lingua italiana si sono svolti rispettivamente presso l‘HES-SO Valais-Wallis e la SUPSI.

Attività di marketing
Le attività di marketing si sono concentrate su campagne Google Ads. Una sezione specifica per i medici di riferimento sul sito web è in fase di pianificazione in collaborazione con le associazioni mediche.

Valutazione esterna
Il finanziamento del progetto da parte di Promozione Salute Svizzera comprende anche una valutazione esterna del Programma GLA:D® Artrosi. La terza valutazione si è svolta alla fine del 2022 e ha coinvolto i responsabili del progetto, i fisioterapisti certificati, i medici di riferimento e i partecipanti al Programma GLA:D® Artrosi e ha formulato le seguenti raccomandazioni sulla base dei risultati:

Rafforzamento dei programmi GLA:D® nella Svizzera francese
Il GI GLA:D Svizzera dovrebbe esaminare quali misure aggiuntive possono essere adottate per aumentare il numero di corsi di certificazione e, in ultima analisi, il numero di programmi GLA:D® offerti alle persone con problemi all‘anca o al ginocchio.

Promozione del networking regionale
In tutte le regioni linguistiche, si dovrebbero sviluppare strategie e definire misure per migliorare il collegamento in rete tra i vari attori, in particolare i fisioterapisti e i medici di riferimento.

Ridurre al minimo il carico amministrativo
Da un lato occorre esaminare come il rilancio del registro GLA:D®, che è stato ulteriormente sviluppato per una maggiore facilità d‘uso, influisca sul lavoro amministrativo dei fisioterapisti. Dall‘altro lato si valuterà se i professionisti possono essere supportati con esempi di processi di best practice per affrontare in modo efficiente il carico di lavoro aggiuntivo attraverso la raccolta sistematica dei dati.

GLA:D® international (GIN)

GLA:D® è un‘iniziativa no-profit dell‘University of Southern Denmark meridionale. GLA:D® Artrosi è stato lanciato in Danimarca nel 2013 e da allora ha certificato quasi 1600 fisioterapisti. Circa 70.000 persone affette da artrosi dell‘anca e/o del ginocchio hanno completato con successo il programma GLA:D® Artrosi (vedere il codice QR Rapporto annuale Danimarca 2022). 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), Austria (2020) e Germania (2021).

Dal 2018, GLAD® Schiena è stato implementato in Danimarca (2018) e a livello internazionale in Alberta, Canada e Svizzera dal 2021.

Tutti questi Paesi sono organizzati nel comitato GLA:D® International (GIN).

Riunioni semestrali dei membri del GIN
I membri del GIN si riuniscono online due volte all‘anno sotto la presidenza della Prof.ssa Dr. Ewa Roos (GLA:D® Artrosi) e del Prof. Dr. Jan Hartvigsen (GLA:D® Schiena) per scambiare informazioni, riferire sui gruppi di lavoro e sulla ricerca e sviluppare ulteriormente la cooperazione. Sono presenti 30-50 rappresentanti di ciascuno dei Paesi partecipanti. Ecco un piccolo aneddoto che dimostra il grande impegno dei membri del GIN: Le riunioni si svolgono sempre dalle 12.00 alle 14.00, ora europea (CET o MEZ); a Pechino (Cina) ciò significa tra le 18.00 e le 20.00 dalle 22.00 alle 24.00 a Auckland (Nuova Zelanda) e dalle 4.00 alle 6.00 a Edmonton (Canada).

Comitati GIN
Gruppi di lavoro permanenti o temporanei per affrontare le questioni relative al GIN.

- Delivery modes of clinician courses:
  Confronto internazionale dei formati online e in presenza della formazione per la certificazione, e dei loro vantaggi e svantaggi. (Responsabile Karin Niedermann)

- Core Variable Committee:
  confronto internazionale di tutte le variabili registrate e implementazione nazionale degli adeguamenti (rappresentante CH: Roger Hilfiker)

- Communications Committee:
  Aggiornamento del sito web internazionale, presentazione delle pubblicazioni (rappresentante CH: Jolanta Boganski)

- Telehealth Committee:
  sviluppo di programmi virtuali GLA:D® per l‘artrosi e la schiena per i pazienti (rappresentanti CH: Lara Allet e Luca Scascighini)

- Program Content Committee:
  aggiornamento dei contenuti (rappresentante CH: Karin Niedermann)

Rapporto annuale Danimarca 2022

Attività di GLA:D® international

La tabella mostra le attività nei paesi partecipanti

Country	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	25	16	77	4	38	2	25	14	~2	4	3	3
Clinicians trained	1588	731	2'255	82	2'568	~55	848	402	~30	73	24	71
Active clinics	274	73	60	18	660	3	214	74	~2	~25	17	14
Patients enrolled in registry	66'215	~5392	15'193	349	14'005	737	4662	574	~89	63	4	147

Contatti GLA:D® Svizzera

Gruppo di interesse GLAD® Svizzera
GI GLA:D® (fondato il 14 novembre 2018) è composta dalle seguenti organizzazioni:

ZHAW School of Health Professions, Istituto di Fisioterapia:
- Susann Bechter, Project Manager GLA:D® Artrosi
- Prof. Dr. Thomas Benz, Project Manager e Responsabile della ricerca GLA:D® Schiena
- Jolanta Boganski, Coordinatrice Office GLA:D® Svizzera
- Prof. Dr. Karin Niedermann, Responsabile della Ricerca GLA:D® Artrosi, persona di contatto per la Fondazione Promozione Salute Svizzera

HES-SO Valais-Wallis, Haute Ecole de Santé:
- Prof. PD. Dr. Lara Allet, responsabile per la Svizzera francese; Ricerca GLA:D Artrosi
- Sophie Carrard, responsabile per la Svizzera francese

SUPSI, Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana:
- Gianpiero Capra (Responsabile Formazione Continua area riabilitazione)
- Barbara Pianezzi, Collaboratrice amministrativa
- Luca Scascighini, Responsabile Responsabile Svizzera italiana; GLA:D Artrosi e Schiena

Svomp, Associazione Svizzera di Fisioterapia Ortopedica Manipolativa:
- Felicitas Frank, Presidente
- Rick Peters, Vicepresidente

Sportfisio, Associazione Svizzera di Fisioterapia Sportiva:
Prof. PD. Dr.ssa Lara Allet, Membro del Comitato Direttivo

RLS, Lega svizzera contro il reumatismo:
Stefanie Wipf, Responsabile dei 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

Ringraziamenti alla Fondazione svizzera per la promozione della salute
Desideriamo ringraziare la Fondazione svizzera per la promozione della salute per il sostegno finanziario all'implementazione nell'ambito del finanziamento del progetto „Prevention in Health Care".

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Grazie ai partner della rete
Desideriamo ringraziare la Società Svizzera di Medicina Interna Generale, la Società Svizzera di Reumatologia, Ortopedia Svizzera, la Società Svizzera di Medicina Fisica e Riabilitazione / Reha Svizzera, Functional Kinetics, la Società Svizzera del Dolore 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

FBL FUNCTIONAL KINETICS KLEIN-VOGELBACH

SWISS PAIN SOCIETY
SWISSPAINSOCIETY.CH

Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie