

## 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](http://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



04/2021



## 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:



Sostenuto da:



# 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

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.

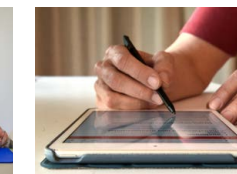
12



**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.