

Informazioni

Per domande sul programma è possibile contattare uno dei nostri esperti



Svizzera tedesca

Prof. Dr. Thomas Benz
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

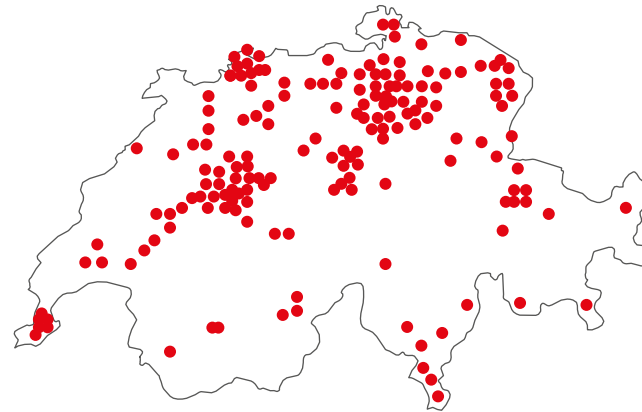
Svizzera italiana

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

gladsvizzera@supsi.ch
www.gladsvizzera.ch

Dove viene offerto GLA:D® Svizzera Schiena?

Una panoramica degli studi di fisioterapia che offrono il programma



Sul sito www.gladsvizzera.ch sia i pazienti che i medici inviati possono trovare i/le fisioterapisti/e certificati/e unitamente a maggiori informazioni sul programma GLA:D® Svizzera Schiena.

Gruppo d'interesse GLA:D® Svizzera



04/2025



Programma GLA:D® Svizzera Schiena

Il mal di schiena è un problema di salute diffuso con conseguenze diverse per le persone. Il programma GLAD® Svizzera Schiena fornisce ed integra evidenze scientifiche recenti per la presa in carico del paziente con dolori persistenti o ricorrenti alla schiena secondo gli standard internazionali, attraverso un programma di esercizi supervisionati, educazione terapeutica per una migliore autogestione del problema.



Referenze:
* 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.

Programma GLA:D® Svizzera Schiena

Cosa sapere su GLA:D®

Il programma GLA:D® Svizzera Schiena si realizza in diverse fasi: educazione terapeutica, esercizi e controllo di qualità tramite una raccolta di dati. È stato sviluppato nel 2018 presso l'Università della Danimarca del Sud in collaborazione con ricercatori, pazienti e i clinici.

Lo scopo di GLA:D® è promuovere le Best Practice internazionali e implementare le linee guida pratiche controllate a livello di qualità (www.glaiddk.com) per il trattamento di persone con mal di schiena lombare persistente o ricorrente, con lo scopo di migliorarne la qualità di vita.

Dal 2021 il programma GLA:D® Schiena viene offerto con successo in Svizzera e Canada (Alberta), originariamente dalla Danimarca. I programmi GLA:D® vengono offerti in Germania, Austria, Irlanda, Cina, Nuova Zelanda e Australia.

Partner di rete:



Nel programma GLA:D® Svizzera Schiena viene effettuata una valutazione uniforme e standardizzata, basata sulle evidenze unitamente ad un'educazione terapeutica testata nella clinica e un programma di esercizi con dosaggio individuale e possibilità di incrementare il livello di difficoltà.

Dopo aver completato il programma, i pazienti hanno acquisito le competenze necessarie, per alleviare il loro mal di schiena in modo autonomo. Inoltre sono in grado di gestire il dolore mantenendo un livello di funzionamento nella vita quotidiana nonostante i problemi alla schiena. I primi risultati provenienti dalla Svizzera mostrano effetti positivi sul dolore e sulla funzione dopo 3, 6 e 12 mesi. I risultati degli studi provenienti dalla Danimarca confermano questi effetti positivi**.

Raccolta dati e controllo di qualità

Fisioterapisti/e certificati GLA:D® accompagnano i pazienti per tutta la durata del programma

Il programma GLA:D® Svizzera Schiena è un approccio globale, che si avvale di fisioterapisti appositamente formati e certificati.

Oltre alle valutazioni iniziali e alla fine del programma, i pazienti vengono intervistati tramite questionario al momento dell'inizio e della fine, nonché dopo sei e dodici mesi.

I dati raccolti in forma anonima vengono inseriti nel registro GLA:D® Svizzera e servono sia per la documentazione del decorso che per la garanzia di qualità. Le norme legislative, stabilite dalla Confederazione per la protezione dei dati e della personalità sono garantite.



Prescrizione

Come paziente svolge 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-polmonare
- 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 al programma di esercizi

Durante le prime sedute, verrà fatto il punto della situazione e introdotto programma di esercizi.

2



2 sedute di gruppo con educazione terapeutica

Qui le verranno trasmesse conoscenze sulla schiena e sul mal di schiena e su come gestire al meglio il dolore.

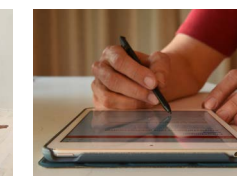
12



12 sedute di gruppo con un programma di esercizi

Durante queste sedute imparerà a muoversi in modo variato, allenare la forza, la flessibilità e integrando nella vita quotidiana le sue conoscenze su come affrontare il dolore.

1



Nella seduta conclusiva, verrà svolta una valutazione finale

Qui il/la vostro/a fisioterapista verifica il successo del programma. Il medico inviante riceverà un breve rapporto.