

GLA:D® Svizzera Artrosi e Schiena Rapporto annuale 2025



Indice

Che cos'è 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 2025	16
GLA:D® Progetti in Svizzera	17
GLA:D® Rete internazionale (GIN)	18
Contatti GLA:D® Svizzera	19

Impressum
Rapporto annuale GLA:D® Svizzera Artrosi e Schiena
Elaborato e pubblicato da GI GLA:D® Svizzera Il simbolo ®
in GLA:D® sta per «programma a qualità controllata»;
non sussistono interessi commerciali.

Autrici e autori
Susann Bechter, Thomas Benz, Roger Hilfiker, Karin Niedermann

Coordinamento
Jolanta Hegetschweiler

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

Crediti fotografici
Susann Bechter, ZHAW
Joyce Riper, Uster
Carol Urf, Clinica universitaria Balgrist
Thomas Zimmermann, CSS Assicurazione Malattia SA

Editoriale

Cari lettori e lettrici

Il gruppo di interesse / GI GLA:D®Svizzera promuove dal 2019 l'implementazione del programma GLA:D®Svizzera per l'artrosi e, dal 2021, del programma GLA:D®Svizzera Schiena. Entrambi i programmi, sviluppati presso l'Università della Danimarca del Sud, garantiscono una gestione basata su prove scientifiche, efficace e sostenibile dell'artrosi del ginocchio e dell'anca e del mal di schiena. GLA:D® non ha finalità commerciali; il simbolo ® nel nome sta per «qualità garantita».

Entrambi i programmi hanno dato prova della loro efficacia nella pratica clinica in tutti gli 11 paesi che vi partecipano. In Svizzera i programmi GLA:D®si sono ben affermati; nel 2025 abbiamo superato la soglia dei 15'000 partecipanti. Oltre 13'800 partecipanti al programma GLA:D® Artrosi e oltre 1'700 partecipanti al programma GLA:D® Schiena hanno completato i programmi GLA:D® in una delle tre regioni linguistiche e in molti casi hanno ottenuto un miglioramento sostanziale. Per saperne di più su GLA:D® Artrosi e sui risultati dettagliati basati sui dati del nostro registro, consultare le pagine 7–11; le informazioni relative a GLA:D® Schiena seguono a partire dalla pagina 12.

Un Policy Brief sull'ottimizzazione dell'assistenza nell'artrosi dell'anca e del ginocchio tramite GLA:D® è stato redatto come rapporto finale del ciclo di finanziamento 2020–2024 della Fondazione Promozione Salute Svizzera. Il mandato di follow-up della Fondazione Promozione Salute Svizzera, basato su questo, continua a sostenere l'affermazione del progetto sull'artrosi sia a livello concettuale che finanziario. Ringraziamo di cuore per questo impegno per un consolidamento costante. Da ciò è nata l'iniziativa per il progetto «Attuazione delle linee guida sull'artrosi del ginocchio in Svizzera».

L'obiettivo rimane quello di affermare in modo sostenibile le offerte GLA:D® come standard nel sistema sanitario svizzero, in quanto interventi economici e di comprovata efficacia. Un'altra pietra miliare in questo percorso è il riconoscimento dei programmi GLA:D® con il CSS Quality Award 2025 nella categoria «Assistenza eccellente». Troverete i dettagli su tutte queste attività a pagina 16. A nome del gruppo di interesse GLA:D® Svizzera vi auguriamo una lettura interessante.



Prof.ssa Dr.ssa Karin Niedermann
Responsabile della ricerca GLA:D® Artrosi Università di Scienze Applicate di Zurigo ZHAW

K. Niedermann



Susann Bechter
Responsabile di progetto GLA:D® Artrosi Università di Scienze Applicate di Scienze Applicate di Zurigo ZHAW

Susann Bechter



Sophie Carrard
Responsabile dei programmi per la Svizzera romanda Haute Ecole de Santé HES-SO Vallesse-Wallis

S. Carrard



Luca Scascighini
Responsabile dei programmi Svizzera italiana Dipartimento di economia aziendale, sanità e sociale SUPSI

Luca Scascighini



Prof. Dr. Thomas Benz
Responsabile di progetto e direttore della ricerca GLA:D® Schiena Università di Scienze Applicate di Zurigo ZHAW

Thomas Benz

Che cos'è GLA:D®?

GLA:D® Artrosi e GLA:D® Schiena sono programmi basati sull'evidenza 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, alle persone colpite dovrebbero essere offerti un'adeguata educazione del paziente ed esercizi appropriati. Un trattamento chirurgico dovrebbe essere preso in considerazione solo se i trattamenti non chirurgici non portano a miglioramenti. Le linee guida per il trattamento del mal di schiena lombare cronico o ricorrente raccomandano di fornire a tutte le persone colpite informazioni e chiarimenti sul loro mal di schiena (educazione del paziente), di eseguire esercizi personalizzati e, in generale, di rimanere attivi anche nel mondo del lavoro.

I programmi GLA:D® consistono in corsi di certificazione, programmi GLA:D® per pazienti e la raccolta dei dati nel registro GLA:D®.

3



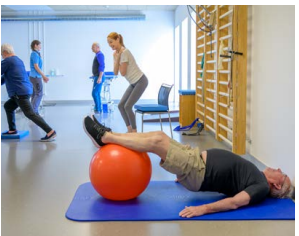
Tre sedute individuali con visita iniziale, test clinici e introduzione pratica al programma di esercizi

2



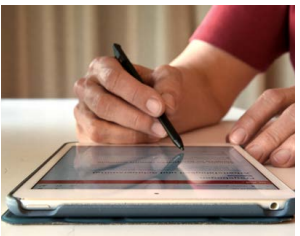
Due sedute di gruppo con educazione del paziente

12



Dodici sedute di gruppo con programma di esercizi

1



Un'ultima seduta individuale con visita finale, test clinici e breve rapporto al medico curante

GLA:D® è composto dalle seguenti parti:

1. Corso di certificazione per fisioterapisti

In un corso di certificazione di due giorni, i fisioterapisti acquisiscono le competenze necessarie per condurre il programma GLA:D® Artrosi o GLA:D® Schiena e per implementarlo nella propria struttura. Tutti i fisioterapisti certificati sono elencati per nome su www.gladsvizzera.ch.

2. Programmi per le persone affette da queste patologie:

GLA:D® Artrosi e GLA:D® Schiena

Nei programmi GLA:D® viene effettuato un esame standardizzato e un programma di consulenza, istruzione ed esercizi standardizzato, basato su prove scientifiche e collaudato nella pratica. Gli esercizi sono adattati al livello di prestazione individuale e vengono adeguati nel corso del programma.

3. Raccolta sistematica dei dati nel registro GLA:D®

Oltre alla visita iniziale e finale, dopo otto-dodici settimane, dopo sei mesi (solo GLA:D® Schiena) e dopo dodici mesi vengono effettuati dei follow-up tramite questionario. Tutti i dati raccolti vengono registrati nel registro GLA:D® Svizzera. I dati raccolti servono alla documentazione dell'andamento e alla gestione della qualità. Ogni anno viene redatto un rapporto. Si applicano le consuete direttive federali in materia di protezione dei dati e della privacy.

Testimonianze di ex partecipanti

I dolori persistenti al ginocchio caratterizzavano la mia vita quotidiana. La diagnosi era: artrosi avanzata. Il mio specialista del ginocchio mi ha consigliato la terapia GLA:D®. Questo programma di gruppo unico nel suo genere è stato per me un beneficio tangibile. Gli esercizi sono strutturati in modo semplice, l'allenamento in piccoli gruppi è motivante. Per me è stato importante essere introdotta al programma da una terapeuta esperta. Ci ha corretti con competenza e ci ha dato consigli personalizzati. Da un anno ormai faccio gli esercizi regolarmente. Un ginocchio artificiale è ormai un'ipotesi molto lontana per me. GLA:D® è un allenamento efficace. È la strada per ritrovare maggiore fiducia nel mio ginocchio.

Isabel Iten

Da oltre due anni partecipo alla ginnastica per la schiena GLA:D®. La combinazione tra la conoscenza delle interazioni tra corpo e mente e gli esercizi mirati mi ha aiutato a superare le mie paure. Dopo poco tempo ho ritrovato il coraggio di prendere in braccio mia figlia, ho costruito una gabbia per conigli e ho riacquisito la mia qualità di vita. Sono diventata una praticante convinta di ginnastica settimanale, senza paura e senza mal di schiena – per me una grande fortuna. Consiglio il programma GLA:D® a tutti coloro che soffrono di mal di schiena.

Jürg Zürcher

Programmi di GLA:D® Artrosi e Schiena

Artrosi

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

Tra il 2019 e il 2025, un totale di 1374 fisioterapisti provenienti dalla Svizzera e dal Principato del Liechtenstein hanno ottenuto la certificazione per il programma GLA:D® Artrosi.

Nel 2025, un totale di 388 fisioterapisti in 232 istituzioni (cliniche, ospedali o studi di fisioterapia) offrivano questo programma GLA:D®. Il programma è ora disponibile in quasi tutte le regioni della Svizzera.

Invio di pazienti affetti da artrosi	
Medici di base	45%
Ortopedi	37%
Reumatologi	5%
Medici di riabilitazione/medicina dello sport	1%
Chiropratici	<1%
Decisione personale	11%
Altri	1%

Schiena

Il programma GLA:D®Schiena per persone con dolori lombari cronici o ricorrenti è offerto dalla Svizzera tedesca e francofona da luglio 2021 e dalla Svizzera italofona da gennaio 2022.

Nel periodo dal 2021 al 2025, un totale di 648 fisioterapisti provenienti dalla Svizzera e dal Principato del Liechtenstein hanno ottenuto la certificazione per il programma GLA:D®Schiena.

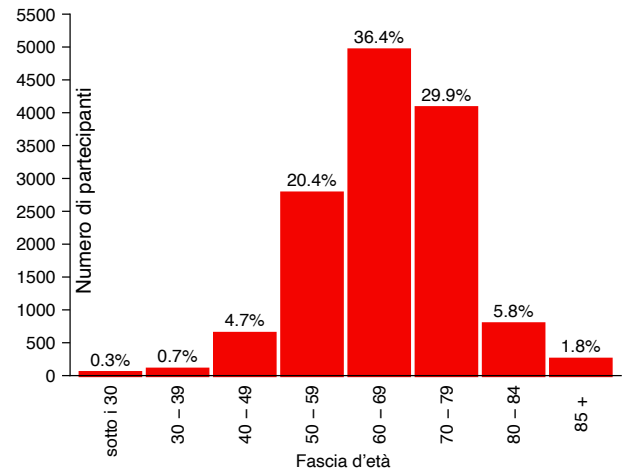
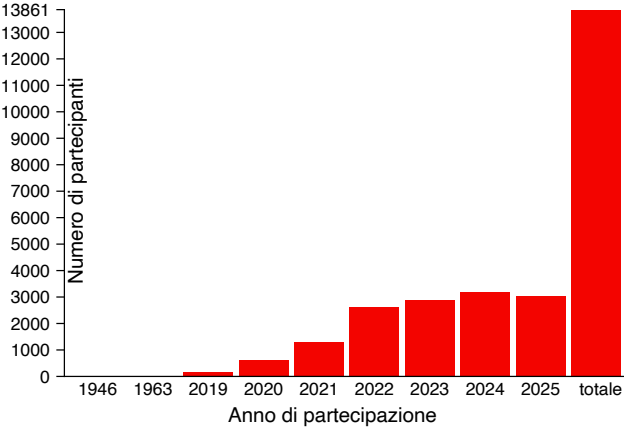
Nel 2025, un totale di 84 fisioterapisti provenienti da 63 cliniche, ospedali e studi in quasi tutte le regioni della Svizzera hanno offerto nel 2025 il programma GLA:D®

Invio da parte di persone affette da disturbi alla schiena	
Medici di base	55%
Ortopedi	10%
Reumatologi	7%
Medici di riabilitazione/medicina dello sport	1%
Chiropratici	5%
Decisione personale	14%
Altro	8%

I partecipanti al programma GLA:D® Schiena

Campione

Complessivamente, dal 2019 sono stati inseriti nel registro i dati di 13861 partecipanti, nel 2025 quelli di 3050 persone.



Età e genere

L'età media dei partecipanti al corso era pari al 65,7 anni (SD 10). I partecipanti con problemi alle ginocchia avevano in media 65,9 anni, mentre i partecipanti con problemi all'anca erano in media 64,8 anni, erano più giovani di 1,1 anni.

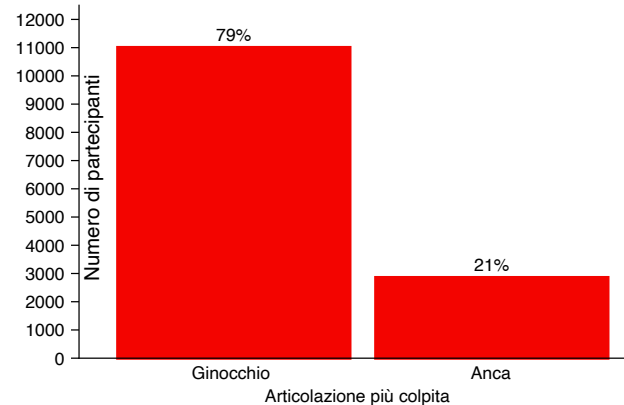
Dei 13.861 partecipanti, 8.654 (62 %) donne e 3837 (28 %) uomini. 1370 (10 %) non hanno specificato il sesso.

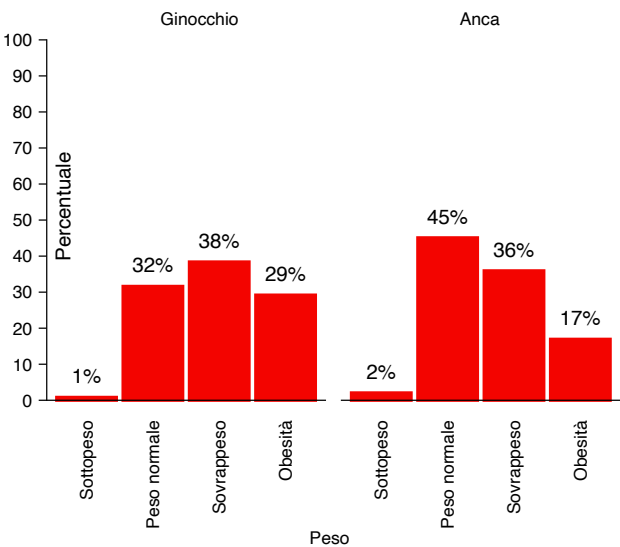
Articolazione più colpita

Hanno partecipato al programma GLA:D® 11.005 (79 %) persone a causa di problemi al ginocchio e 2.856 (21 %) a causa di problemi all'anca (di queste, 20 partecipanti hanno preso parte una volta per il ginocchio e una volta per l'anca).

Durata dei sintomi

La durata media dei disturbi all'inizio del programma GLA:D®era di 46 mesi per i partecipanti con problemi al ginocchio e di 31 mesi per i partecipanti con problemi all'anca.





Peso
L'indice di massa corporea (BMI) medio di tutti i partecipanti era pari a 27,4 (SD 6). I partecipanti con problemi alle ginocchia avevano un BMI medio di 27,8 (SD 6,2), il 67 % era in sovrappeso (BMI ≥ 25,0). I partecipanti con problemi alle anche avevano un BMI medio di 25,9 (SD 4,7), il 53 % era in sovrappeso (BMI ≥ 25,0).

Risultati del programma GLA:D® Artrosi

I risultati rappresentano le variazioni medie dall'inizio al conclusione del programma, circa otto-dieci settimane dopo. Dei 13'861 partecipanti che hanno iniziato il programma GLA:D® per l'artrosi, per 11'147 persone (80 %) erano disponibili i dati all'ingresso e all'uscita. Questi dati costituiscono la base per la valutazione dei risultati del programma.

Tutti i dati riportati nel testo sono arrotondati al primo decimale, le variazioni percentuali a numeri interi. I calcoli percentuali si basano sui numeri arrotondati.

Radiografia
L'85 % dei partecipanti (indipendentemente dal fatto che avessero partecipato a causa di problemi al ginocchio o all'anca) disponeva di una radiografia.

Precedenti interventi chirurgici e lesioni
Interventi chirurgici
Complessivamente, il 45 % dei partecipanti con problemi al ginocchio aveva subito un intervento chirurgico in passato, mentre tra i partecipanti con problemi all'anca la percentuale era del 27 %. L'intervento più frequente tra i partecipanti con problemi al ginocchio era l'intervento al menisco (26 %), seguito dalla protesi d'anca (6 %). L'8 % dei partecipanti con problemi all'anca era già portatore di una protesi d'anca, mentre il 5 % dei partecipanti con problemi al ginocchio era portatore di una protesi al ginocchio. Tuttavia, questi partecipanti con protesi sono stati inclusi nel registro solo se l'articolazione principale che presentava problemi era quella non operata.

Lesioni
Tra i partecipanti con problemi alle ginocchia, il 46 % aveva subito in passato un infortunio al ginocchio o all'anca che aveva richiesto una visita medica. Tra i partecipanti con problemi all'anca, la percentuale era del 32 %.

Assunzione di antidolorifici
Il 65 % dei partecipanti con problemi alle ginocchia ha dichiarato di aver assunto analgesici nelle ultime due settimane. Tra i partecipanti con problemi all'anca, la percentuale era del 64 %.

	Ginocchio 11.005 partecipanti	Anca 2856 partecipanti
Radiografia	85%	85%
Interventi chirurgici	45%	27%
Lesioni	46%	32%
Antidolorifici	65%	64%

Meno dolore
Il dolore è diminuito del 23 % nei partecipanti con problemi al ginocchio (da 4,8 a 3,7 su una scala di valutazione numerica [NRS] da 0 a 10). Nei partecipanti con problemi all'anca, il dolore è diminuito del 22 % (da 4,6 a 3,6).

Minore assunzione di antidolorifici
La percentuale di partecipanti che assumevano analgesici si è ridotta del 24 % nelle persone con disturbi al ginocchio (dal 64,8 % al 49,1 %) e del 20 % nelle persone con disturbi all'anca (dal 63,3 % al 50,9 %).

Migliore funzionalità nella vita quotidiana
La funzionalità nelle attività quotidiane è migliorata del 14 % nei partecipanti con problemi alle ginocchia (da 63,8 a 72,6, su una scala da 0 a 100 (100 = valore massimo) nel questionario KOOS), mentre nei partecipanti con problemi all'anca è aumentata del 12 % (da 64,4 a 72,1 sulla scala da 0 a 100 (100 = valore massimo) nel questionario HOOS).

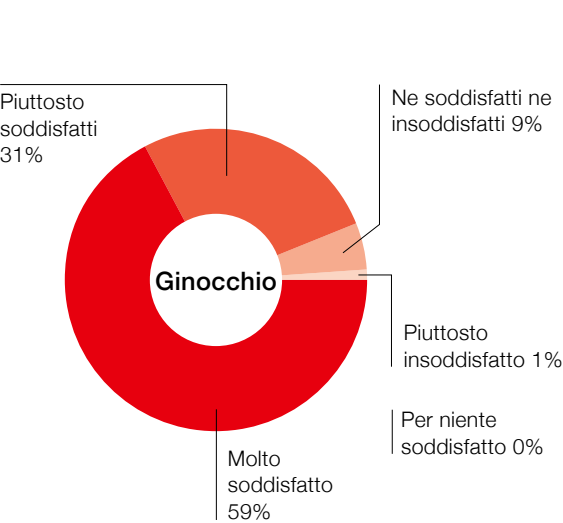
Migliore qualità della vita
La qualità della vita è migliorata del 22 % nei partecipanti con problemi al ginocchio (da 43,1 a 52,7 su una scala da 0 a 100 (100 = valore massimo) nel questionario KOOS), mentre nei partecipanti con problemi all'anca è aumentata del 15 % (da 50 a 57,7 su una scala da 0 a 100 (100 = valore massimo) nel questionario HOOS).

	Ginocchio 8724 partecipanti	Anca 2283 partecipanti
Dolore NRS	-23%	-22%
Antidolorifici	-24%	-20%
Funzionalità	+14%	+12%
Qualità della vita	+22%	+15%

Migliori prestazioni nei test
Camminata più veloce (test di camminata di 40 metri)
Prima del programma GLA:D®, 107 persone con problemi alle ginocchia (1,2 %) necessitavano di un ausilio per la deambulazione, dopo il programma 68 persone (0,8%); tra i partecipanti con problemi all'anca, prima erano 19 persone (0,8 %), dopo 13 persone (0,6 %). La velocità massima di deambulazione è migliorata del 12 % nei partecipanti con problemi alle ginocchia (da 1,6 m/s a 1,8 m/s) e del 6 % nei partecipanti con problemi all'anca (da 1,7 m/s a 1,8 m/s).

Maggiore forza delle gambe (test Chair Stand)
Prima del programma GLA:D®, 298 partecipanti con problemi alle ginocchia (3 %) avevano bisogno dei braccioli per alzarsi, mentre dopo erano 143 (2%); tra i partecipanti con problemi all'anca, prima del programma GLA:D®erano 44 (2 %), mentre dopo erano 35 (2 %). La forza delle gambe è migliorata del 20 % nei partecipanti con problemi alle ginocchia, passando da 13,6 a 16,3 ripetizioni, e del 18 % nei partecipanti con problemi all'anca, passando da 14,5 a 17,1 ripetizioni.

Salto su una gamba sola (One-Leg-Hop-Test)
Questo test è stato eseguito solo se sono stati superati i valori massimi predefiniti nel test Chair-Stand o nel test di camminata sui 40 metri. Il salto su una gamba sola è stato completato prima e dopo il programma GLA:D®dal 5 % delle persone con problemi alle ginocchia e dal 7 % delle persone con problemi all'anca. La distanza nel salto su una gamba sola è migliorata del 21 % nei partecipanti con problemi alle ginocchia (da 61,1 cm a 74,1 cm) e del 10 % nei partecipanti con problemi all'anca (da 78,5cm a 86 cm).



	Ginocchio 8588 partecipanti	Anca 2243 partecipanti
Velocità di deambulazione	+12%	+6%
Forza delle gambe	+20%	+18%
Potenza di salto	+21%	+10%

Partecipazione costante al programma GLA:D®(aderenza)
Circa l'88 %, ovvero quasi 9 partecipanti su 10, ha preso parte a tutte e 4 le sedute individuali, alle due sedute di educazione del paziente e ad almeno 10 sedute di esercizi.

Elevata soddisfazione
Nel complesso, al termine del programma GLA:D®, il 90 % di tutti i partecipanti si è dichiarato «molto soddisfatto» o «piuttosto soddisfatto».



GLA:D® Artrosi: un anno dopo

Tutti i partecipanti al programma GLA:D®ricevono un questionario un anno dopo la loro partecipazione. Sono disponibili i risultati a un anno di distanza dei partecipanti che hanno iniziato il programma tra il 2019 e il 2024. All’indagine hanno partecipato 2803 (33 %) delle persone con problemi al ginocchio e 747 (33 %) delle persone con problemi all’anca.

I risultati rappresentano le variazioni medie dall'inizio fino a un anno dopo la conclusione del programma. I valori di riferimento di questa coorte differiscono leggermente dal campione complessivo, poiché sono stati inclusi solo i partecipanti con dati relativi a tutti e tre i momenti di rilevamento.

Meno dolore
Il dolore è diminuito del 28 % nei partecipanti con problemi alle ginocchia (da 4,6 a 3,3 sulla scala NRS da 0 a 10) e del 27 % nei partecipanti con problemi all'anca (da 4,4 a 3,2 sulla scala NRS da 0 a 10).

Riduzione dell’assunzione di analgesici
La percentuale di partecipanti che assumevano analgesici si è ridotta del 33 % tra le persone con disturbi al ginocchio (dal 54,7 % al 36,9 %) e tra quelle con problemi all'anca del 26 % (dal 50,7 % al 37,4 %).

Miglioramento della funzionalità nella vita quotidiana
La funzionalità è migliorata del 14 % nei partecipanti con problemi al ginocchio (da 66,3 a 75,7 su una scala da 0 a 100 nel questionario KOOS) e del 13 % nei partecipanti con problemi all'anca (da 66,5 a 75 su una scala da 0 a 100 nel questionario HOOS).

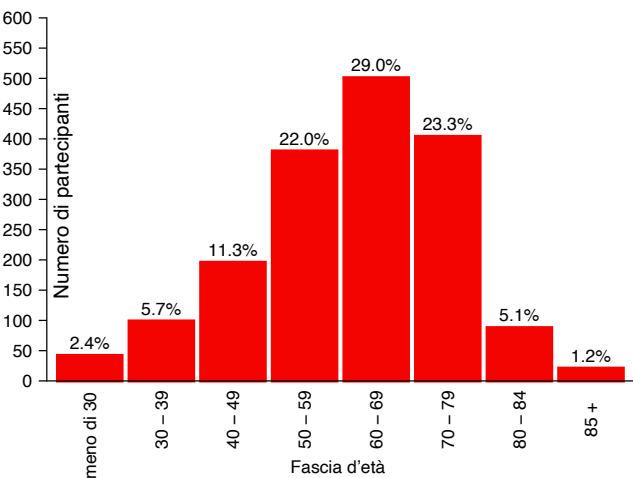
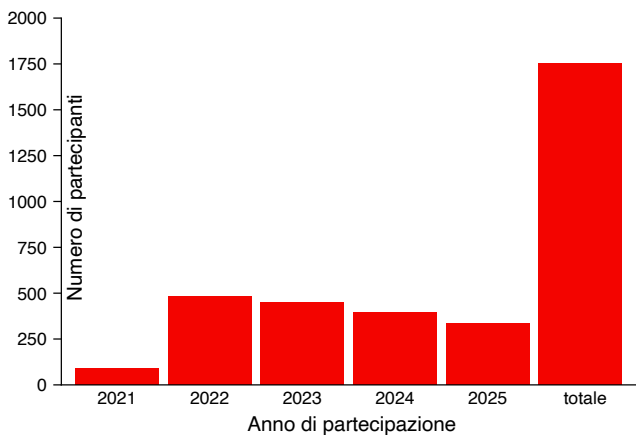
Migliore qualità della vita
La qualità della vita è migliorata del 32 % nei partecipanti con problemi alle ginocchia (da 44,3 a 58,6 su una scala da 0 a 100 nel questionario KOOS) e del 24 % nei partecipanti con problemi alle anche (da 51,7 a 63,9 su una scala da 0 a 100 nel questionario HOOS).

	Ginocchio 2803 partecipanti	Anca 747 partecipanti
Dolore NRS	-28%	-27%
antidolorifici	-33%	-26%
Funzionalità	+14%	+13%
Qualità della vita	+32%	+24%

Conclusioni
Il dolore, la funzionalità e la qualità della vita sono migliorati in modo sostanziale al termine del programma GLA:D®e anche un anno dopo. Dopo un anno, la riduzione del dolore e, in particolare, la qualità della vita sono state valutate dai partecipanti in modo ancora più positivo rispetto a quanto avvenuto al termine del programma. Dopo aver completato il programma, i partecipanti sembrano disporre di competenze sufficienti per gestire autonomamente i propri problemi al ginocchio o all'anca. Va detto che i risultati a un anno si basano sui dati forniti da «solo» il 33 % di tutti i partecipanti. I risultati trovano tuttavia conferma nel confronto con i risultati a un anno provenienti dalla Danimarca. I risultati positivi di GLA:D® Svizzera Artrosi sono dello stesso ordine di grandezza dei risultati danesi, con già più di 80'000 partecipanti (2013–2025).

I partecipanti al programma GLA:D® Schiena

Campione
Complessivamente, dal 2021 sono stati inseriti nel registro i dati di 1753 partecipanti, nel 2025 quelli di 336 persone.



Durata dei sintomi
Più della metà dei partecipanti (51 %) soffre di mal di schiena da più di un anno.

Intensità del dolore e assunzione di analgesici
All'inizio del programma GLA:D® Schiena, l'intensità del dolore alla schiena era in media di 4,6 su una scala di valutazione numerica (NRS) da 0 a 10 (0 = nessun dolore; 10 = massimo dolore immaginabile). Il 43 % dei partecipanti assumeva analgesici.

Età e genere
Il partecipante più giovane aveva 18 anni, mentre il più anziano ne aveva 94. L'età media era di 61 anni (SD 14).

Dei 1753 partecipanti, 1062 (61 %) donne e 507 (29 %) uomini. 184 (10 %) non hanno specificato il sesso.

Altre patologie e trattamenti
Più della metà (61 %) dei partecipanti al GLA:D® al programma per la schiena soffre di altre patologie. La maggior parte dei partecipanti aveva seguito un altro trattamento per il proprio problema alla schiena nel mese precedente l'inizio del programma.

Assenze per malattia dovute al mal di schiena
In media, i partecipanti hanno registrato nei tre mesi precedenti la partecipazione al programma GLA:D® Schiena 5 giorni di assenza per malattia a causa del mal di schiena.

Risultati del programma GLA:D® Schiena

I risultati rappresentano le variazioni medie dall'inizio alla fine del programma, circa dodici settimane dopo. Dei 1753 partecipanti che hanno iniziato il programma GLA:D® per la schiena, per 1335 persone (76 %) erano disponibili set di dati completi all'inizio e alla fine del programma. Questi set di dati costituiscono la base per la valutazione dei risultati del programma.

Tutti i dati riportati nel testo sono arrotondati al primo decimale, mentre le variazioni percentuali sono arrotondate ai numeri interi. I calcoli percentuali si basano sui numeri arrotondati.

Meno dolore
Il mal di schiena dei partecipanti si è ridotto del 23 % (da 4,4 a 3,4 su una scala di valutazione numerica (NRS) da 0 a 10).

Riduzione dell'assunzione di analgesici
La percentuale di partecipanti che assumevano analgesici si è ridotta del 26 % (dal 41,2 % al 30,4 % dei partecipanti).

Migliore funzionalità nella vita quotidiana
La funzionalità, misurata con l'Oswestry Disability Index (ODI), è migliorata del 17 % (da un valore ODI di 23,1 a 19,2 (scala da 0 = nessuna limitazione a 100 = limitazioni massime)).

Meno paura dell'attività fisica
La paura del dolore durante l'attività fisica è stata ridotta del 16 %. Sulla scala di valutazione della paura e dell'evitamento dell'attività fisica (FABQ), ciò corrisponde a un calo da 11,1 a 9,3 (scala da 0 a 24).

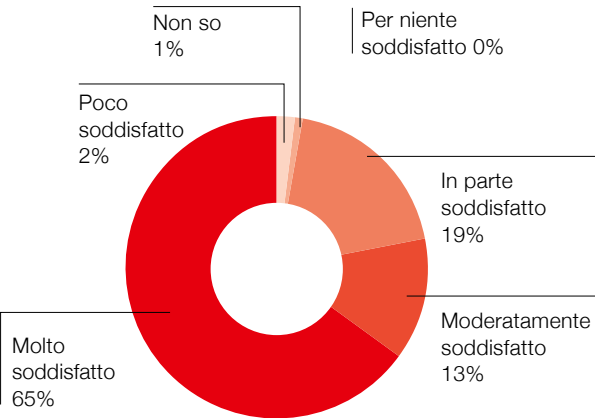
Meno assenze per malattia
Il numero di giorni di assenza dal lavoro nei tre mesi precedenti è sceso da 3,7 a 2,5 dopo il programma (riduzione del 32 %).

Raggiungimento degli obiettivi personali
All'inizio del programma GLA:D®, i partecipanti hanno definito un obiettivo personale. Alla fine del corso, l'85 % delle persone ha dichiarato di aver raggiunto i propri obiettivi in parte o completamente, e di queste il 29 % ha dichiarato di averli raggiunti completamente. L'80 % dei partecipanti ha descritto le condizioni generali della propria schiena e delle proprie gambe come da leggermente a molto migliorate.

Schiena 1335 partecipanti		
Dolore NRS		-23%
Riduzione dell'assunzione di analgesici		-26%
Migliore funzionalità nella vita quotidiana		+17%
Meno paura dell'attività fisica		-16%
Meno assenze per malattia		-32%
Raggiungimento degli obiettivi personali		85%

Partecipazione costante (aderenza)
Le sessioni del corso sono state frequentate regolarmente dai partecipanti: il 63 % delle persone ha partecipato a tutte e 4 le sessioni individuali, alle due sessioni di educazione del paziente e ad almeno 10 sessioni di esercizi.

Migliori prestazioni nei test
Le prestazioni fisiche sono migliorate in modo significativo. Ad esempio, i partecipanti sono riusciti ad alzarsi dalla posizione seduta il 17 % in più di volte in 30 secondi sono riusciti ad alzarsi da seduti con una frequenza superiore del 17 % (test Chair-Stand); sono passati da 12 a 14 ripetizioni. La resistenza dei muscoli addominali e dorsali è aumentata rispettivamente del 35 % e del 29 %.



Mal di schiena 1275 partecipanti		
Forza delle gambe		+17%
Resistenza dei muscoli addominali		+35%
Resistenza della muscolatura dorsale		+29%

Elevata soddisfazione
Complessivamente, al termine del programma GLA:D® l'84 % di tutti i partecipanti si è dichiarato «molto soddisfatto» o «in parte soddisfatto».



GLA:D® Schiena: dopo 6 e 12 mesi

Tutti i pazienti che hanno svolto il GLA:D® ricevono un questionario 6 e 12 mesi dopo la loro partecipazione. Tra i partecipanti che hanno iniziato dal 2021, dopo 6 mesi hanno partecipato al sondaggio 555 (32 %) e dopo 12 mesi 367 (21 %) delle persone con dolori lombari cronici o ricorrenti.

I risultati rappresentano le variazioni medie dall'inizio fino a 6 o 12 mesi dopo la conclusione del programma. I valori di riferimento di questa coorte differiscono leggermente dal campione complessivo, poiché sono stati inclusi solo i partecipanti con dati disponibili in tutti i momenti di rilevamento.

Meno dolore
Dopo sei mesi, ovvero circa tre mesi dopo la conclusione del programma GLA:D®, l'intensità del mal di schiena si era ridotta del 21 % (da 4,2 a 3,3 su una scala NRS da 0 a 10). A un anno dall'inizio del programma, l'intensità si era ridotta del 24 % (da 4,2 a 3,2).

Riduzione dell'assunzione di analgesici
Il consumo di antidolorifici si è ridotto del 26 % (dal 36,9 % al 27,2 % dei partecipanti). Un anno dopo l'inizio del programma, il consumo di antidolorifici si è ridotto del 15 % (dal 30,9 % al 26,2 % dei partecipanti che hanno risposto anche ai questionari a un anno).

Migliore funzionalità nella vita quotidiana
La funzionalità, misurata con l'Oswestry Disability Index (ODI), è migliorata del 16 % (da un valore ODI di 22 a 18,4 (scala da 0 = nessuna limitazione a 100 = limitazioni massime)) dopo 6 mesi e del 17 % (da un valore ODI di 21,8 a 18) dopo 12 mesi.

Meno paura dell'attività fisica
La paura del dolore durante l'attività fisica si è ridotta del 12 % (da 10,4 a 9,2 sulla scala di paura ed evitamento dell'attività fisica (FABQ)) dopo 6 mesi e del 14 % (da 10,5 a 9) dopo 12 mesi.

Meno giorni di assenza dal lavoro
Il numero di giorni di assenza dal lavoro nei tre mesi precedenti è sceso da 3 a 2 (riduzione del 33 %) dopo 6 mesi e da 2,9 a 1,2 (riduzione del 59 %) dopo 12 mesi.

Elevata soddisfazione
Complessivamente, 6 mesi dopo l'inizio del programma GLA:D® il 76 % di tutti i partecipanti era «molto soddisfatto» o «in parte soddisfatti». Dopo 12 mesi, la percentuale era del 73 %.

	Dopo 6 mesi 555 partecipanti	Dopo 12 mesi 367 partecipanti
Dolore NRS	-21%	-24%
Antidolorifici	-26%	-15%
Funzionalità	+16%	+17%
Paura dell'attività	-12%	-14%
Giorni di assenza dal lavoro	-33%	-59%

Conclusioni
Questi risultati del programma GLA:D® Schiena in Svizzera mostrano una diminuzione del dolore, un miglioramento della funzionalità 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 significativi rimangono pressoché stabili fino a 12 mesi dopo. Al termine del programma GLA:D® Schiena, i partecipanti sembrano disporre di maggiori competenze nella gestione autonoma del mal di schiena lombare. Un limite è dato dal fatto che i risultati a 6 mesi si basano sui dati di «solo» il 32 % di tutti i partecipanti, mentre quelli a 1 anno sul 21 %. Questi risultati a 6 e a 12 mesi di GLA:D® Svizzera Schiena mostrano che essi sono paragonabili a quelli della Danimarca con quasi 7500 partecipanti (2018–2025).

GLA:D® Svizzera 2025

Corsi di certificazione

L'obiettivo dei corsi di certificazione è l'attuazione uniforme e l'implementazione di successo dei programmi GLA:D® in Svizzera. I fisioterapisti partecipanti conoscono l'attuale stato delle prove scientifiche relative alla gestione dell'artrosi e del mal di schiena cronico, nonché l'applicazione pratica, con particolare attenzione all'educazione e la gestione del dolore, la corretta esecuzione dei test e l'utilizzo del registro, nonché le strategie di implementazione.

Corsi di certificazione sull'artrosi

Alla ZHAW nel 2025 sono stati organizzati in totale cinque corsi di certificazione di due giorni nel formato collaudato. Il primo giorno la teoria viene impartita online, il secondo giorno si svolgono le parti pratiche (formazione dei test clinici, programma di esercizi e registrazione dei dati nel registro) si svolgono in presenza. Presso la HES-SO Valais-Wallis e la SUPSI si è tenuto un corso di certificazione ciascuno.

Corsi di certificazione sulla schiena

Nella Svizzera tedesca nel 2025 sono stati organizzati in totale quattro corsi di certificazione. I corsi alla ZHAW prevedevano un giorno di formazione online per la teoria e un giorno in presenza per le lezioni pratiche (formazione sui test clinici, programma di esercizi, educazione dei pazienti e registrazione dei dati nel registro). Presso la SUPSI si è tenuto un corso di certificazione.

Corsi di ricertificazione per l'artrosi

Da maggio 2023 si svolgono le ricertificazioni dei fisioterapisti certificati GLA:D® Artrosi. Circa il 50 % si ricertifica. Si tratta per lo più di coloro che offrono un programma GLA:D® Artrosi ben funzionante. I motivi principali per non richiedere la ricertificazione sono: mancata implementazione del programma GLA:D® nella propria struttura; rapporto costi-benefici insufficiente; certificazione GLA:D® conseguita come formazione continua senza l'intenzione di offrire il programma GLA:D®.

Registro

Il registro nazionale GLA:D® Svizzera segue le raccomandazioni dell'Accademia Svizzera delle Scienze Mediche per la creazione e la gestione di registri di dati sanitari. Da luglio 2024 GLA:D® dispone di un parere consultivo (AO) della Commissione Etica Direttiva di Zurigo, che conferma che il registro GLA:D® Svizzera soddisfa gli standard normativi ed etici per la ricerca sull'uomo.

Policy Brief su «Assistenza ottimizzata nell'artrosi dell'anca e del ginocchio grazie a GLA:D®»

Come rapporto finale del ciclo di finanziamento 2020–2024 da parte della Fondazione Promozione Salute Svizzera abbiamo avuto l'opportunità di redigere un Policy Brief. Un Policy Brief illustra il contesto, le evidenze e le sfide e formula raccomandazioni sulla base di questi elementi. Il nostro Policy Brief si rivolge alle istanze decisionali e alle persone interessate; evidenzia le solide evidenze a favore dei programmi di attività fisica per l'artrosi dell'anca e del ginocchio e le condizioni quadro – in parte difficili – per l'implementazione dei programmi GLA:D®. Il rapporto di valutazione (R. Grünenfelder et al., 2024), redatto al termine dei quattro anni di finanziamento del progetto, ha formulato raccomandazioni per un radicamento sostenibile nel sistema sanitario svizzero: ulteriore sensibilizzazione dei potenziali medici di riferimento; informazione più approfondita della popolazione sui benefici di un allenamento specifico per l'artrosi dell'anca e del ginocchio; ottimizzazione dell'economicità e delle condizioni tariffarie. Quest'ultimo aspetto in particolare in collaborazione con l'associazione professionale physioswiss in qualità di partner tariffario.



GLA:D® Svizzera vince il CSS Quality Award 2025 nella categoria «Assistenza eccellente».

GLA:D® Svizzera ha convinto la giuria con i suoi programmi in termini di centralità del paziente, efficacia, accessibilità ed efficienza. Questo riconoscimento è un grande premio per l'impegno di tutte le persone coinvolte – dai fisioterapisti certificati ai partecipanti, ai partner della rete e a tutti i membri del GI GLA:D®.

Progetti GLA:D® Svizzera

Andamento a lungo termine GLA:D®

Il progetto di ricerca «Sviluppo e valutazione di serie di dati longitudinali relativi a persone affette da osteoartrite (OA) del ginocchio/dell'anca e da lombalgia (LBP) nel registro GLA:D® Svizzera» è ancora in corso. I partecipanti saranno intervistati nuovamente dopo 2, 3 e 5 anni per poter fornire indicazioni più precise sull'andamento a lungo termine.

Attuazione delle linee guida sull'artrosi del ginocchio in Svizzera

Questo progetto di implementazione è sostenuto con contributi significativi dalla Commissione federale per la qualità, dalla Fondazione Ernst Göhner e dalla Fondazione Promozione Salute Svizzera ed è guidato dalla direttrice scientifica di GLA:D® Svizzera Artrosi. Il consorzio del progetto è composto dalle società

mediche specializzate in medicina di famiglia (SGAIM), reumatologia (SGR), ortopedia (Swiss Orthopaedics) e medicina riabilitativa (SGPMR), nonché dall'associazione professionale physioswiss e da ricercatori provenienti da diversi ambiti. L'obiettivo di questo progetto è quello di sviluppare, sulla base delle linee guida cliniche consolidate, raccomandazioni per l'attuazione in Svizzera che fungano da orientamento per la gestione clinica a tutti i professionisti coinvolti.

Questo progetto mira a rafforzare la gestione conservativa e a migliorare la comunicazione e il coordinamento interprofessionale tra gli specialisti. I pazienti beneficiano di un'assistenza più uniforme e meglio coordinata.



CSS Quality Award 2025 – Cerimonia di premiazione: Prof.ssa Dr. Karin Niedermann (3ª da sinistra)

GLA:D® International Network (GIN)

Paese	Danimarca		Canada		Australia		Cina	Svizzera		Nuova Zelanda	Austria	Germania	Irlanda	Paesi Bassi	Finlandia
	Artrosi	Schiena	Artrosi	Schiena (Alberta)	Artrosi	Schiena	Artrosi	Artrosi	Schiena	Artrosi	Artrosi	Artrosi	Artrosi	Artrosi	Artrosi
Inizio	2013	2018	2015	2021	2016	2023	2017	2019	2021	2019	2020	2021	2021	2023	2025
Corsi per fisioterapisti*	31	21	43	12	51	10	3	45	30	6	12	34	11	39	4
FT partecipanti*	1947	877	2300	252	3705	245	69	1374	648	122	178	564	263	1006	59
Istituzioni attive	240	64	398	49	486	57	2	232	63	2	139	73	45	411	13
Partecipanti Pat**	84'492	7489	34'214	1187	26'705	255	1183	13'861	1753	205***	144	3343	1056	8493	

* Fisioterapisti
** Pazienti
*** Dati del 2023

GLA:D® è un’iniziativa senza scopo di lucro dell’Università della Danimarca del Sud e nel 2023 ha festeggiato il suo decimo anniversario. Nel 2013 è stato introdotto in Danimarca GLA:D® Artrosi e dal 2015 il programma GLA:D® Artrosi viene implementato a livello internazionale; dal 2018 GLA:D® Schiena viene implementato in Danimarca e anche a livello internazionale.

Tutti i paesi partecipanti (vedi tabella) sono organizzati nel comitato internazionale GLA:D® International Network (GIN). I membri del GIN si riuniscono due volte all’anno online, sotto la presidenza della Prof.ssa Dr. Ewa Roos (GLA:D® Artrosi) e del Prof. Dr. Jan Hartvigsen (GLA:D® Schiena). Gli incontri servono allo scambio di informazioni, alla presentazione di relazioni

su gruppi di lavoro e dei progetti di ricerca, nonché all’ulteriore sviluppo della cooperazione internazionale. A ogni riunione partecipano circa 30–50 rappresentanti dei paesi membri.

Un piccolo aneddoto illustra il grande impegno dei membri della GIN: le riunioni online si svolgono sempre dalle 12 alle 14 (CET/MEZ). Per i partecipanti a Pechino (Cina) ciò significa dalle 18 alle 20, ad Auckland (Nuova Zelanda) dalle 22 alle 24 – e a Edmonton (Canada) la riunione inizia addirittura alle 4 del mattino.

Contatti GLA:D® Svizzera

Gruppo di interesse GLA:D® Svizzera
Il Gruppo di interesse GLA:D® (fondata il 14 novembre 2018) è composta dalle seguenti organizzazioni:

- ZHAW, Università di Scienze Applicate di Zurigo, Istituto di Fisioterapia:**
- Susann Bechter, responsabile di progetto GLA:D® Artrosi
 - Prof. Dr. Thomas Benz, responsabile di progetto e responsabile di ricerca GLA:D® Schiena
 - Olivia Aebischer e Jolanta Hegetschweiler, coordinatrici dell’ufficio GLA:D® Svizzera
 - Prof.ssa Dr. Karin Niedermann, responsabile della ricerca GLA:D® Artrosi, referente per la Fondazione Promozione Salute Svizzera e per i progetti

HES-SO Valais-Wallis, Haute Ecole de Santé:

- Sophie Carrard, responsabile dei programmi per la Svizzera romanda

- SUPSI, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana:**
- Gianpiero Capra Docente senior, Area Riabilitazione Formazione Continua
 - Barbara Pianezzi, Collaboratrice amministrativa Assistente di Direzione FC, Formazione continua
 - Luca Scascighini, responsabile dei programmi per la Svizzera italiana

Svomp, Associazione svizzera di fisioterapia ortopedica e muscolo-scheletrica:

- Felicitas Frank, presidente
- Rick Peters, vicepresidente

RLS, Lega svizzera contro i reumatismi:
Stefanie Wipf, responsabile dei servizi



GLA:D® Schweiz, Suisse, Svizzera
c/o ZHAW, Istituto di Fisioterapia
Katharina-Sulzer-Platz 9
8400 Winterthur

www.gladsvizzera.ch
gladsvizzera@supsi.ch

Ringraziamenti alla Fondazione Promozione Salute Svizzera

Ringraziamo per il sostegno finanziario all'implementazione nell'ambito del sostegno al progetto «Prevenzione nell'assistenza sanitaria».



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Ringraziamenti ai partner della rete

Ringraziamo la Società Svizzera di Medicina Interna Generale, la Società Svizzera di Reumatologia, Swiss Orthopaedics, la Società Svizzera di Medicina Fisica e Riabilitazione/Reha Svizzera, Functional Kinetics, la Swiss Pain Society e ChiroSuisse per il loro sostegno.

