

## Renseignements

Si vous avez des questions au sujet du programme, les personnes suivantes vous répondront avec plaisir :



**Suisse alémanique**  
Susann Bechter  
Physiothérapeute  
ZHAW Santé  
Winterthur

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



**Suisse romande**  
Sophie Carrard  
Physiothérapeute  
HES-SO Valais-Wallis  
Haute Ecole de Santé  
Loèche-les-Bains

gladsuisse@hevs.ch  
www.gladsuisse.ch



**Suisse italienne**  
Luca Scascighini  
Physiothérapeute  
SUPSI  
Manno

gladsvizzera@suspi.ch  
www.gladsvizzera.ch

## Où propose-t-on GLA:D® Suisse Arthrose?

Le cabinet de physiothérapie certifié GLA:D® que vous cherchez se trouve ici :



Patient.e.s et médecins prescripteurs trouveront les physiothérapeutes certifiés GLA:D® Suisse Arthrose ainsi que d'autres informations au sujet du programme sur le site Internet [www.gladsuisse.ch](http://www.gladsuisse.ch).

Groupe d'intérêt GLA:D® Suisse



\* Références:  
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.

\*\*Référence:  
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



## Programme GLA:D® Suisse Arthrose

### Bien vivre avec de l'arthrose

L'arthrose est une des maladies les plus répandues en Suisse et dans le monde. Les recommandations internationales des sociétés spécialisées dans ce domaine (EULAR, OARSI) proposent de traiter l'arthrose du genou et de la hanche en combinant éducation thérapeutique, exercices et, si nécessaire, contrôle du poids\*. Cela est mis en pratique dans le programme GLA:D® pour l'arthrose.



# Programme GLA:D® Suisse Arthrose

## Ce que vous devez savoir au sujet de GLA:D®

L'abréviation GLA:D® est un acronyme provenant de l'anglais signifiant « bien vivre avec l'arthrose au Danemark ». Le programme se compose de trois volets : « Education thérapeutique », « Exercices », « Contrôle de qualité par des relevés de données ». Il a été lancé au Danemark en 2013.

GLA:D® vise à la concrétisation des recommandations internationales de bonne pratique ([www.glaiddk.com](http://www.glaiddk.com)) afin de permettre aux personnes atteintes d'arthrose d'avoir une bonne qualité de vie.

Ces dernières années, le programme GLA:D® pour l'arthrose a été introduit avec succès sur le modèle Danois en Australie, en Chine, au Canada, en Autriche, en Nouvelle-Zélande et depuis 2019 en Suisse.

Le programme GLA:D® Suisse Arthrose comporte un bilan commun ainsi qu'un

programme standardisé qui a été testé en pratique clinique. Il comprend de l'éducation thérapeutique et l'apprentissage d'exercices pratiques. Le dosage des exercices et leur progression sont individualisés.

Au terme du programme, les patient.e.s disposent des compétences nécessaires pour gérer leur arthrose du genou ou de la hanche de manière autonome. Les résultats issus d'une suivi à long terme (12 mois) au Danemark l'attestent: On note une amélioration significative des douleurs, de la marche et de la qualité de vie lors des évaluations à trois et à 12 mois après avoir suivi le programme GLA:D®.\*\*

Avec le soutien de projets de prévention dans le domaine des soins:



Soutenu par :



# Collecte de données et contrôle de qualité

## Des spécialistes vous accompagnent et souhaitent savoir ce que GLA:D® vous apporte

Le programme GLA:D® Suisse Arthrose est un concept global. Il est proposé et mis en pratique par des physiothérapeutes dûment formé.e.s et certifié.e.s.

En plus du bilan initial et du bilan final, les patient.e.s sont prié.e.s de remplir des questionnaires à la fin du programme et lors d'un suivi à 12 mois après la fin du programme.

Toutes les données récoltées sont envoyées de manière anonyme au

registre national de GLA:D® Suisse Arthrose pour en tirer un rapport annuel.

Les données collectées sont inscrites dans le registre GLA:D® Suisse et servent à la documentation de suivi ainsi qu'à l'assurance qualité. Les lignes directrices normales, fixées par la confédération pour la protection des données et de la personnalité sont valables.



# Prescription

## Les patient.e.s effectuent un programme 3-2-12-1

**Traitement physiothérapeutique proposé (à remplir par le médecin):**

Ordonnance:  première  deuxième  troisième  quatrième  traitement de longue durée

**But du traitement:**

- Analgésie/anti-inflammatoire
- Amélioration de la fonction articulaire
- Amélioration de la fonction musculaire
- Proprioception/coordination
- Amélioration de la fonction cardio-pulmonaire
- Amélioration de la fonction circulatoire
- Autres:

**Mesures physiothérapeutiques:**  
(à compléter par le médecin s'il le désire)

**2 Séries à 9x GLA:D**

But particulier  Bandages (Tape)  Instruction

Traitement à domicile  2 traitements par jour  Contrôle médical après traitements

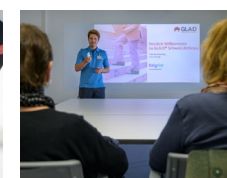
3



**3 séances individuelles consacrées au bilan initial, à des tests et à une introduction au programme d'activité physique**

Ce sera l'occasion d'établir un bilan de votre état actuel et de vous présenter le programme d'activité physique.

2



**2 séances de conseils et d'éducation thérapeutique en groupe**

Nous allons vous transmettre des connaissances sur l'arthrose et comment mieux la gérer

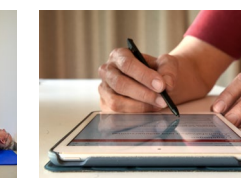
12



**12 séances d'exercices neuromusculaires en groupe**

Vous apprendrez à contrôler votre position et vos mouvements, à faire des exercices de renforcement et à les intégrer dans votre vie quotidienne.

1



**Une dernière séance individuelle pour un bilan final et un bref rapport pour votre médecin prescripteur.**

Un.e physiothérapeute vérifiera les progrès réalisés lors de votre programme.