

# GLA:D<sup>®</sup> Suisse pour l'arthrose et le dos Rapport annuel 2022



# Contenu

Qu'est-ce que GLA:D® ?	4
Les offres GLA:D® pour l'arthrose et pour le dos	6
Les participant.e.s à GLA:D® pour l'arthrose	7
Résultats du programme GLA:D® pour l'arthrose	9
GLA:D® pour l'arthrose : une année après	11
Les participant.e.s de GLA:D® pour le dos	12
Résultats du programme GLA:D® pour le dos	13
GLA:D® pour le dos : après 6 et 12 mois	15
GLA:D® Suisse 2022	16
GLA:D® International (GIN)	17
Activités de GLA:D® International	18
Contacts GLA:D® Suisse	19

## Impressum

Rapport annuel GLA:D® Suisse pour l'arthrose et pour le dos  
Élaboré et distribué par la communauté d'intérêt GLA:D® Suisse  
Le © de GLA:D® signifie „Programme soumis à un contrôle de qualité“ ; il n'implique aucun intérêt commercial.

## Auteurs

Thomas Benz, Roger Hilfiker, Karin Niedermann

## Coordination/Relecture

Susann Bechter, Jolanta Boganski

## Traductions

Sophie Carrard (FR), Luca Scascighini (IT)

## Crédit photographique

Orhopädie am See, Clinique universitaire de Balgrist (Carol Urf)  
Susann Bechter, Joyce Ruper, Cordula Stegen

# Éditorial

Chères lectrices et chers lecteurs,

La communauté d'intérêt GLA:D® Suisse (GLA:D® est l'acronyme de Good Life with osteoArthritis in Denmark) promeut depuis 2019 l'implémentation du programme GLA:D® pour l'arthrose et depuis 2021 du programme GLA:D® pour le dos. Les deux programmes, développés à l'Université du Danemark du Sud, sont synonymes d'une gestion basée sur l'évidence, efficace et durable de l'arthrose du genou ou de la hanche, respectivement des maux de dos. La prévalence internationale et nationale de ces deux pathologies est élevée. Le mouvement et l'entraînement spécifique lors d'arthrose ou de maux de dos sont de plus en plus considérés comme traitement de premier choix. C'est pour cela que les deux programmes GLA:D® sont dans l'air du temps.

Les presque 1'000 physiothérapeutes certifié.e.s et plus de 4'500 participant.e.s après trois ans et demi prouvent la nécessité, en Suisse, d'une offre de traitement transparente et standardisée, tout en restant individualisée. La communauté d'intérêt GLA:D® Suisse travaille continuellement en réseau, afin de faire connaître GLA:D® principalement auprès des prescripteurs, mais aussi auprès des principaux acteurs du système de santé suisse, ainsi que d'établir ces entraînements spécifiques pour l'arthrose de genou et de hanche, respectivement pour les maux de dos, délivrés par des physiothérapeutes.

Le soutien de la fondation Promotion Santé Suisse est aussi précieux. Elle soutient financièrement, en coopération avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), l'implémentation du programme GLA:D® pour l'arthrose dans le cadre du programme « Prévention dans le domaine des soins ». Ainsi, elle favorise aussi l'intégration de GLA:D® dans le système de santé suisse. Nous remercions sincèrement la fondation pour l'accompagnement et la collaboration, ainsi que l'organe d'évaluation externe Grünenfelder Zumbach GmbH pour l'évaluation annuelle, qui donne des apports importants à la communauté d'intérêt GLA:D® Suisse.

Le rapport annuel GLA:D® Suisse 2022 démontre que les participant.e.s souffrant d'arthrose de genou et de hanche ou de maux de dos ont obtenu, après avoir participé au programme GLA:D® pour l'arthrose respectivement GLA:D® pour le dos, notamment une réduction des douleurs ainsi qu'une amélioration de leur mobilité fonctionnelle et de leur qualité de vie.

Au nom de la communauté d'intérêt GLA:D®, nous vous souhaitons une bonne lecture.



Prof. Dr. Karin Niedermann  
GLA:D® pour l'arthrose/  
directrice de recherche à la  
Haute École des sciences  
appliquées de Zurich ZHAW



Prof. PD Dr. Lara Allet  
coach GLA:D® pour  
l'arthrose/chercheuse à la  
Haute École de Santé  
HES-SO Valais-Wallis



Luca Scascighini MPTSC, BSc  
coach GLA:D® pour l'arthrose/  
chercheur, Département entre-  
prise, santé et social  
SUPSI, Manno (TI)



Prof. Dr. Thomas Benz  
coach GLA:D® pour le dos/chef  
de projet et responsable de la  
recherche à la Haute École des  
sciences appliquées de Zurich  
ZHAW

# Qu'est-ce que GLA:D® ?

GLA:D® pour l'arthrose et GLA:D® pour le dos sont des programmes basés sur l'évidence pour le traitement de l'arthrose de genou et de hanche, respectivement des douleurs lombaires. Selon les recommandations internationales pour la gestion de l'arthrose du genou et de la hanche, toute personne souffrant d'arthrose de genou ou de hanche devrait recevoir une éducation thérapeutique adéquate et des exercices appropriés. Un traitement chirurgical de l'arthrose doit uniquement être considéré lorsque le traitement conservateur n'apporte aucune amélioration. Les lignes directrices de traitement de douleurs lombaires chroniques ou récurrentes recommandent de communiquer des informations et explications sur les maux de dos (éducation thérapeutique), d'effectuer des exercices adaptés individuellement et de rester actif.ive de manière générale et dans le monde professionnel.

Les programmes GLA:D® sont composés de cours de certification, d'offres de cours GLA:D® pour les patient.e.s et d'une récolte de données dans le registre GLA:D®.



**1. Cours de certification pour les physiothérapeutes**  
Les physiothérapeutes sont formé.e.s durant un cours de certification de deux jours à dispenser le programme GLA:D® pour l'arthrose, respectivement GLA:D® pour le dos et à l'implémenter dans leur institution. La liste de tou.te.s les thérapeutes certifié.e.s est disponible sur le site internet [www.gladswisse.ch](http://www.gladswisse.ch)

3



Trois séances individuelles avec un bilan d'entrée, des tests et une introduction pratique au programme d'exercices

2



Deux séances de groupe avec de l'éducation thérapeutique

12



Douze séances de groupe avec le programme d'exercices

1



Une dernière séance individuelle avec le bilan de sortie ainsi qu'un court rapport au médecin prescripteur

**2. Programme GLA:D® pour l'arthrose destiné aux personnes avec de l'arthrose de genou et de hanche et programme GLA:D® pour le dos destiné aux personnes avec des douleurs lombaires chroniques ou récurrentes**  
Le programme GLA:D® offre une évaluation uniforme et un programme de conseils, d'instruction et d'exercices standardisé, basé sur l'évidence, éprouvé dans la pratique et adapté individuellement.

**3. Récolte de données systématique dans le registre GLA:D®**  
En plus des évaluations d'entrée et de sortie, les participant.e.s répondent à un questionnaire après huit à douze semaines, six mois (seulement dans le programme GLA:D® pour le dos) et douze mois. Toutes les données récoltées sont introduites dans le registre GLA:D® Suisse de façon anonymisée. Elles permettent l'élaboration annuelle d'un rapport.

Les données collectées permettent la documentation de suivi et la gestion de la qualité. Les directives fédérales usuelles relatives à la protection des données et de la personnalité sont appliquées.

# Les offres GLA:D® pour l'arthrose et pour le dos

## Arthrose

Les cours de certification pour les physiothérapeutes ainsi que le programme GLA:D® pour l'arthrose pour les personnes souffrant d'arthrose de genou et de hanche sont offerts en Suisse depuis 2019.

De 2019 à 2022, ce sont au total 848 physiothérapeutes de toute la Suisse et du Liechtenstein qui ont été certifié.e.s pour le programme GLA:D® pour l'arthrose.

En 2022, 455 physiothérapeutes réparti.e.s dans 214 institutions (hôpitaux, cliniques ou cabinets de physiothérapie) ont offert ce programme GLA:D®. Le programme est dorénavant disponible dans presque toutes les régions de la Suisse.

Prescripteurs des personnes souffrant d'arthrose	
Médecins de famille	43%
Médecins orthopédiques	37%
Rhumatologues	5%
Médecins de réadaptation/du sport	2%
Sans prescription	13%

## Dos

Le programme GLA:D® pour le dos pour les personnes souffrant de douleurs lombaires chroniques ou récurrentes est dispensé depuis juillet 2021 en Suisse allemande et en Suisse Romande et depuis janvier 2022 dans la partie italophone du pays.

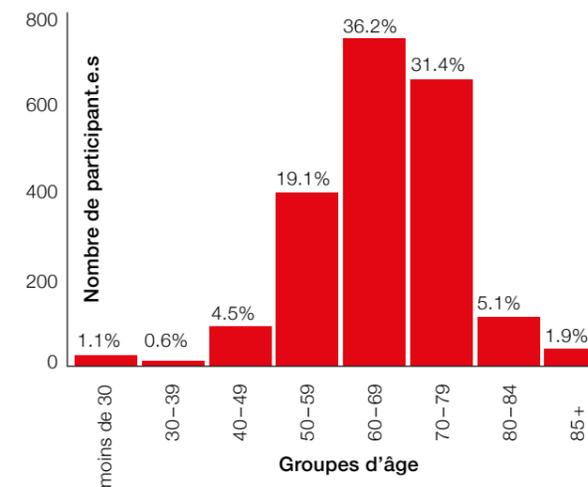
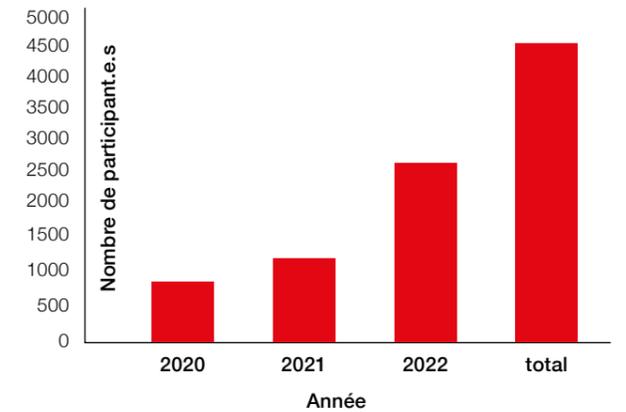
Entre 2021 et 2022, ce ne sont pas moins de 402 physiothérapeutes de Suisse et du Liechtenstein qui se sont certifié.e.s pour le programme GLA:D® pour le dos.

Prescripteurs des personnes souffrant de maux de dos	
Médecins de famille	57%
Médecins orthopédiques	10%
Rhumatologues	8%
Chiropraticiens	5%
Sans prescription	14%

# Les participant.e.s à GLA:D® pour l'arthrose

## Nombre

Depuis 2019, les données de 4'662 participant.e.s ont été saisies au total, dont 2'626 en 2022.



## Âge et sexe

L'âge moyen de tous les participant.e.s s'élevait à 65.6 ans (écart-type (ET) 29).

Les participant.e.s avec des problèmes de genou avaient en moyenne 66 ans, alors que les participant.e.s avec des problèmes de hanche étaient âgé.e.s en moyenne de 64.3 ans, soit 1.7 an plus jeune.

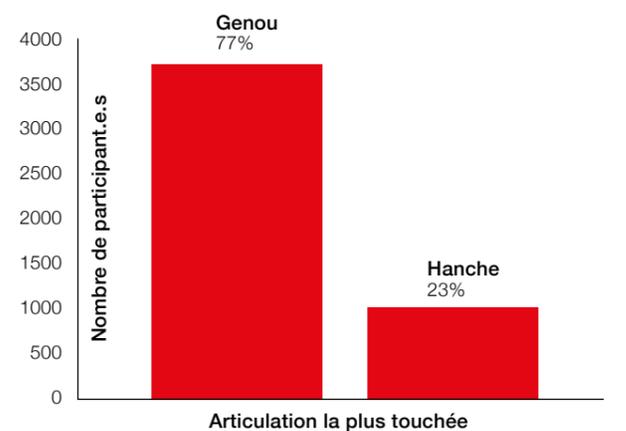
Des 4'664 participant.e.s, 3'084 (66%) étaient des femmes et 1'442 (31%) des hommes. 13 (3%) n'avaient pas indiqué de sexe.

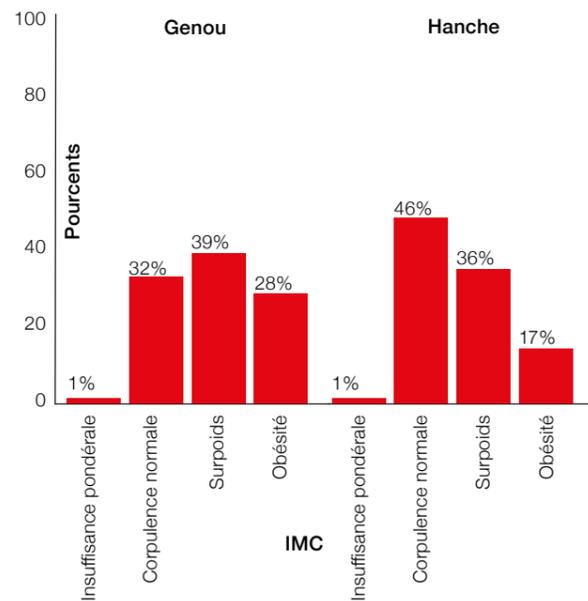
## Répartition genou et hanche

3'606 (77%) personnes ont participé au programme GLA:D® en raison de problèmes de genou, contre 1'058 (23%) pour des problèmes de hanche.

## Durée des symptômes

La durée moyenne des plaintes au début du programme GLA:D® est de 48 mois auprès des participant.e.s avec des problèmes de genou et de 35 mois chez les personnes souffrant de problèmes de hanche.





### Poids

L'indice de masse corporelle (IMC) moyen de tou.te.s les participant.e.s est de 27.3 (ET 7.1). Les participant.e.s avec des problèmes de hanche avaient un IMC de 27.7 (ET 7.7), 67% étaient en surpoids (IMC ≥ 25.0). L'IMC moyen des participant.e.s avec des problèmes de hanche s'élevait quant à lui à 25.8 (ET 4.5), 52% étaient en surpoids (IMC ≥ 25.0).

### Imagerie

78% des participant.e.s avec des problèmes de genou et 80% des participant.e.s avec des problèmes de hanche ont effectué une radiographie.

### Opérations et blessures antérieures

#### Opérations

Au total, 48% des participant.e.s avec des problèmes de genou ont été opéré.e.s auparavant, chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche, la proportion était également de 48%. L'opération la plus fréquente chez les participant.e.s avec des problèmes de genou était une opération du ménisque (29%) suivie de la prothèse de hanche (6%).

9% des participant.e.s avec des problèmes de hanche avaient déjà une prothèse de hanche au début du programme, alors que 5% des participant.e.s avec des problèmes de genou possédaient déjà une prothèse de genou. Seuls les participant.e.s dont le problème principal était à l'articulation sans prothèse étaient inclus.e.s dans le registre.

#### Blessures

45% des participant.e.s avec des problèmes de genou ont subi une blessure ayant nécessité une visite médicale au genou ou à la hanche auparavant. Chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche, ils étaient 28%.

### Prise d'antalgiques

63% des participant.e.s avec des problèmes de genou ont indiqué avoir pris des antalgiques dans les trois derniers mois. Chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche, ils étaient 61%.

	Genou 3'320 participant.e.s	Hanche 966 participant.e.s
Imagerie	78%	80%
Opérations	48%	48%
Antalgiques	63%	61%

# Résultats du programme GLA:D® pour l'arthrose

Les résultats présentent les changements moyens entre les points de collectes avant le programme et après l'avoir terminé huit semaines plus tard.

Seules les données complètes ont été évaluées. Toutes les données reportées dans le texte sont arrondies à une décimale. Les pourcentages sont calculés sur la base des chiffres non-arrondis.

### Moins de douleurs

Les participant.e.s avec des problèmes de genou ont observé une réduction des douleurs de 24% (de 4.9 à 3.7 sur l'échelle numérique de notation (NRS) de 0 à 10). Chez les personnes avec des problèmes de hanche, la réduction des douleurs s'est élevée à 23% (de 4.7 à 3.6).

### Moins de prise d'antalgiques

La consommation d'antalgiques a été réduite de 18% (de 63% à 52%) chez les personnes avec des plaintes au genou, respectivement de 15% (de 61% à 52%) chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche.

### Meilleure fonction au quotidien

La capacité fonctionnelle dans les activités quotidiennes s'est améliorée de 15% (de 63.9 à 73.2 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire KOOS). Chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche, cette amélioration était de 12% (de 64.7 à 72.5 sur l'échelle de 0 à 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire HOOS).

### Meilleure qualité de vie

La qualité de vie s'est améliorée chez les participant.e.s avec des problèmes de genou de 22% (de 43.1 à 52.8 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire KOOS). Cette amélioration s'élevait à 16% (de 50.1 à 58.1 sur une échelle de 0 à 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire HOOS) chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche.

	Genou 2'462 participant.e.s	Hanche 741 participant.e.s
Douleurs (NRS)	-24%	-23%
Antalgiques	-18%	-15%
Capacité fonctionnelle	+15%	+12%
Qualité de vie	+22%	+16%

### Meilleures performances aux tests

#### Meilleure capacité de marche

Avant le programme GLA:D®, 38 personnes avec des problèmes de genou (1.1% des participant.e.s) ont utilisé une aide à la marche lors du test de marche de 40 mètres. Après le programme, elles n'étaient plus que 19 (0.5%). Chez les personnes avec des problèmes de hanche, 6 personnes (0.7%) ont utilisé une aide à la marche lors du test de marche de 40 mètres avant le programme, contre 4 personnes (0.5%) après. La vitesse de marche maximale (test de marche de 40 mètres) s'est améliorée de 12% (de 1.6 m/s à 1.8 m/s) chez les personnes avec des problèmes de genou et de 6% (de 1.7 m/s à 1.8 m/s) chez les personnes souffrant de problèmes de hanche.

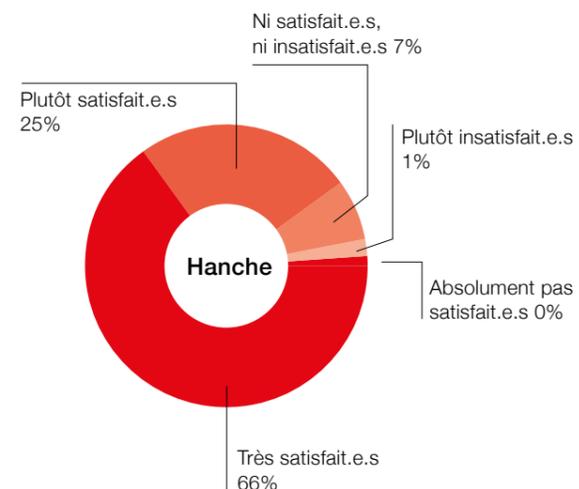
Lors du test de lever de chaise, 116 participant.e.s avec des problèmes de genou (3%) ont eu besoin des accoudoirs pour se lever avant de participer au programme GLA:D®, contre 58 personnes (2%) après. Chez les personnes avec des problèmes de hanche, ce sont 14 personnes (2%) avant le programme GLA:D® et 12 personnes (1%) après la participation.

#### Saut à une jambe (One-Leg-Hop-Test)

Ce test n'a été effectué que lorsque les valeurs maximales préalablement définies au test de lever de chaise ou au test de marche des 40 mètres ont été dépassées. Le test de saut sur une jambe a été effectué avant le programme par 6% des personnes avec des problèmes de genou et 10% des personnes avec des problèmes de hanche. La distance s'est améliorée de 25% (de 56.9 cm à 71.2 cm) chez les personnes avec des problèmes de genou et de 6% (de 77.2 cm à 82.1 cm) chez les personnes avec des problèmes de hanche.

### Adhérence

Environ 88% de tous les participant.e.s, soit presque 9 sur 10, ont participé aux quatre séances individuelles et aux deux séances d'éducation thérapeutique et au minimum à dix séances d'exercices.

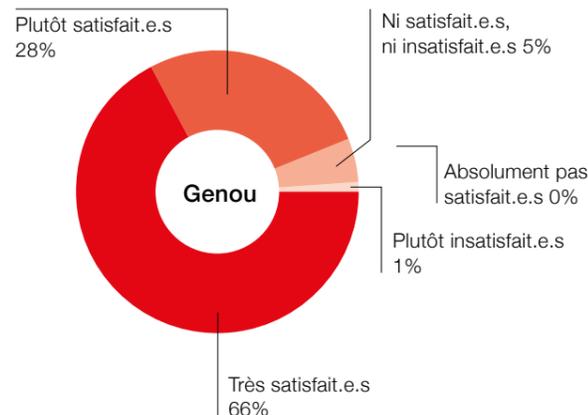


	Genou 2'738 participant.e.s	Hanche 829 participant.e.s
Vitesse de marche	+12%	+6%
Force des jambes	+19%	+18%
Force de saut	+25%	+6%



### Haute satisfaction

Dans l'ensemble, 84% des participant.e.s avec des problèmes de genou et 92% des participant.e.s avec des problèmes de hanche étaient « très satisfait.e.s » ou « plutôt satisfait.e.s » des résultats obtenus à la fin du programme GLA:D®.



# GLA:D® pour l'arthrose : une année après

Tou.te.s les participants ont reçu un questionnaire une année après leur participation au programme GLA:D®. Les résultats 2022 incluent les résultats des questionnaires de patients ayant effectué le programme entre 2019 et 2021. 50% des personnes avec des problèmes de hanche ou de genou ont pris part à ce questionnaire de suivi.

Les résultats présentent les modifications moyennes entre avant et une année après le programme.

### Moins de douleurs

Les douleurs ont été réduites de 27% (de 4.8 à 3.5 sur la NRS 0-10) chez les participant.e.s avec des problèmes de genou. Cette réduction se montait à 29% (de 4.8 à 3.3 sur la NRS 0-10) chez les personnes avec des problèmes de hanche.

### Moins de prise d'antalgiques

La part de participant.e.s qui prennent des antalgiques a été réduite de 64 à 43% chez les personnes avec des problèmes de genou et de 64 à 40% chez celles avec des problèmes de hanche.

### Amélioration de la fonction au quotidien

La capacité fonctionnelle est améliorée chez les personnes avec des problèmes de genou de 14% (de 66.1 à 73.9 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire KOOS), et de 15% (de 63.2 à 72.4 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire HOOS) chez les personnes avec des problèmes de hanche.

### Meilleure qualité de vie

La qualité de vie s'est améliorée chez les participant.e.s avec des problèmes de genou de 32% (de 43 à 56.7 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire KOOS) et de 25% (de 49 à 61.2 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire HOOS) chez les personnes avec des problèmes de hanche.

	Genou 809 participant.e.s	Hanche 198 participant.e.s
Douleurs (NRS)	-27%	-29%
Antalgiques	-21%	-21%
Capacité fonctionnelle	+14%	+15%
Qualité de vie	+32%	+25%

### Conclusions

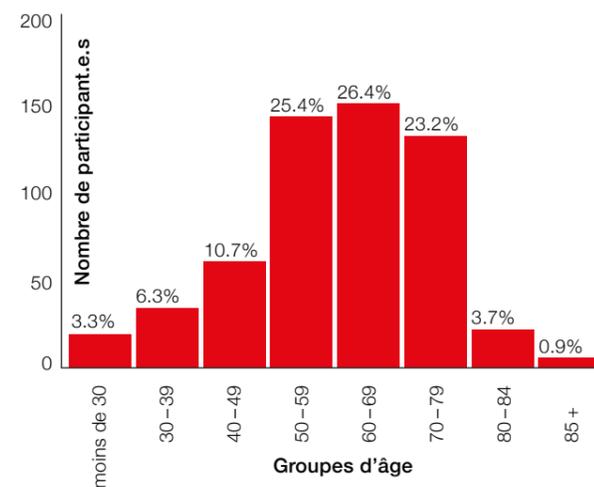
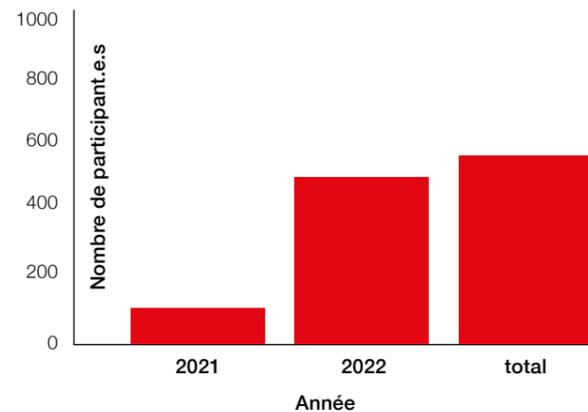
Les douleurs, la capacité fonctionnelle et la qualité de vie étaient substantiellement améliorées directement après et une année après le programme GLA:D®. La réduction de la douleur et plus particulièrement l'amélioration de la qualité de vie étaient encore mieux évaluées après une année que tout de suite après le programme GLA:D®. Après avoir terminé le programme, il semblerait que les participant.e.s aient acquis suffisamment de connaissances, afin de gérer leur problème de hanche ou de genou de manière autonome.

Une limitation repose dans le fait que les résultats à une année sont basés sur « seulement » 40% de tou.te.s les participants. Les résultats sont cependant comparables avec les résultats après une année du Danemark. Les résultats positifs de GLA:D® Suisse pour l'arthrose sont du même ordre de grandeur que les résultats danois avec déjà plus de 70'000 participant.e.s (2013-2022).

# Les participant.e.s de GLA:D® pour le dos

## Nombre

Depuis 2021, les données de 574 participant.e.s ont été introduites dans le registre, dont 486 en 2022.



## Âge et sexe

Le.la plus jeune participant.e avait 18 ans, alors que le.la plus vieux.vieille participant.e était âgé.e de 85 ans. L'âge moyen s'élevait à 59.7 ans (ET 14).

Des 574 participant.e.s, 387 (67%) étaient des femmes et 171 (30%) étaient des hommes. 16 (3%) n'avaient pas donné d'indication.

## Autres maladies et traitements

Plus de la moitié des participant.e.s au programme GLA:D® pour le dos (59%) souffraient d'une autre maladie. La majorité des participant.e.s avaient effectué un autre traitement pour leurs maux de dos dans le mois avant le début du programme GLA:D®.

## Arrêts maladie dûs aux maux de dos

En moyenne, les participant.e.s ont répertorié 3.9 jours d'absence pour maladie dans les trois mois avant la participation au programme GLA:D® pour le dos en raison de leurs douleurs de dos.

## Durée des symptômes

Plus de la moitié des participant.e.s (54%) avaient des maux de dos depuis plus d'une année.

## Intensité de la douleur et prise d'antalgiques

Au début du programme GLA:D® pour le dos, l'intensité de la douleur évaluée à l'aide de l'échelle numérique de notation de la douleur (NRS) allant de 0 (aucune douleur) à 10 (douleur maximale imaginable) s'élevait en moyenne à 4.5. 41% des participants prenaient des antalgiques.

# Résultats du programme GLA:D® pour le dos

Les résultats représentent les changements moyens entre le début et la fin du programme, soit environ douze semaines.

Seules les données complètes ont été analysées. Toutes les données rapportées dans le texte sont arrondies à une décimale. Les calculs de pourcentages se basent sur les chiffres non arrondis.

## Moins de douleurs

Les douleurs de dos ont diminué de 30% chez les participant.e.s (de 4.3 à 3.1 sur l'échelle NRS de 0 à 10).

## Moins de prise d'antalgiques

La consommation d'antalgiques a été réduite de 26% (de 36 à 26% des participant.e.s).

## Meilleure fonction au quotidien

La capacité fonctionnelle, évaluée à l'aide de l'index d'invalidité d'Owesity (ODI), s'est améliorée de 18% (d'une valeur ODI (échelle de 0 (aucune limitation) à 10 (limitation maximale)) de 21.3 à 17.4).

## Moins de peur de l'activité physique

La peur de douleurs lors d'activité physique a diminué de 20%. Sur l'échelle d'évitement de la peur de l'activité physique (FABQ), le score était en recul de 10.7 à 8.7 (échelle de 0 à 24).

## Moins d'arrêts maladie

Le nombre de jours d'absence au travail dans les derniers trois mois a baissé de 2.7 à 1.1 après le programme (réduction de 62%).

## Beaucoup d'objectifs personnels atteints

Au début du programme GLA:D®, les participant.e.s définissent un objectif personnel. À la fin du programme, 88% ont atteint partiellement ou complètement leur objectif, dont 29% qui l'ont atteint complètement. 90% des participant.e.s ont décrit l'état de leur dos et de leurs jambes comme légèrement meilleur à beaucoup mieux.

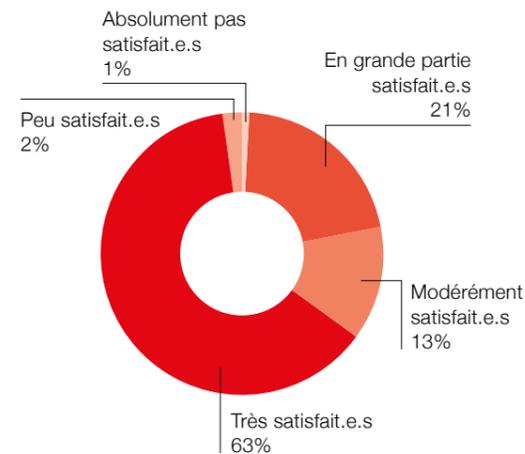
		Dos 300 participants
Douleurs (NRS)		-30%
Antalgiques		-26%
Capacités fonctionnelles		+18%
Peur de l'activité		-20%
Jours d'absence au travail		-62%
Atteinte de l'objectif personnel		88%

## Adhérence

Les participant.e.s ont régulièrement participé aux cours : 65% ont pris part aux quatre séances individuelles, aux deux séances d'éducation thérapeutique et à au moins dix séances d'exercices.

### Haute satisfaction

À la fin du programme GLA:D®, 84% des participant.e.s étaient « très » ou « en grande partie » satisfait.e.s du programme GLA:D®.



		Dos 300 participants
Force des jambes		+23%
Endurance de la musculature abdominale		+90%
Endurance de la musculature dorsale		+34%

### Meilleures performances dans les tests

Les performances physiques se sont améliorées. Les participant.e.s ont pu en 30 secondes se lever 23% plus souvent d'une chaise (test du relevé de chaise) ; ils se sont améliorés de 12 à 14 répétitions. L'endurance des musculatures abdominale et dorsale ont augmenté de 90% respectivement 34%.



# GLA:D® pour le dos : après 6 et 12 mois

À fin 2022, les résultats des participant.e.s qui ont commencé le programme en 2021 étaient disponibles. Après 6 mois, 140 (46%) personnes avec des douleurs lombaires chroniques ou récidivantes ont répondu au questionnaire. Seul.e.s 37 (12%) participant.e.s ont répondu au questionnaire après 12 mois.

En raison du faible nombre de personnes ayant répondu au questionnaire après 12 mois à la fin de l'année 2022, il y a un risque de biais de ces résultats. C'est pour cela que seuls les résultats après 6 mois sont présentés ci-après.

### Moins de douleurs

Après six mois, soit trois mois après la fin du programme, l'intensité des douleurs de dos a diminué de 28% (de 4.3 à 3.1 sur l'échelle NRS de 0 à 10).

### Moins de prise d'antalgiques

La consommation d'antalgiques était réduite de 19% (de 34% à 28% des participant.e.s).

### Meilleure fonction au quotidien

La capacité fonctionnelle, mesurée avec l'index d'invalidité d'Owestry (ODI), s'est améliorée de 13% (d'une valeur ODI de 21.7 à 18.8 (échelle de 0 = aucune limitation à 100 = limitations maximales)).

### Moins de peur de l'activité physique

La peur des douleurs lors de l'activité physique a été réduite de 14%. Sur l'échelle d'évitement de la peur de l'activité physique (FABQ), le score était en recul de 10.1 à 8.7 (échelle de 0 à 24).

### Diminution des jours d'absence au travail

Le nombre de jours d'absence au travail dans les trois derniers mois a baissé de 2.5 à 2.3 (réduction de 10%).

		Dos après 6 mois 140 participant.e.s
Douleurs (NRS)		-28%
Antalgiques		-19%
Capacités fonctionnelles		+13%
Peur de l'activité		-14%
Jours d'absence au travail		-10%

### Haute satisfaction

Six mois après le début du programme GLA:D®, 75% des participant.e.s sont « très » ou « en grande partie » satisfait.e.s du programme GLA:D® pour le dos.

### Conclusions

Ces résultats du programme GLA:D® Suisse pour le dos montrent une diminution des douleurs, une amélioration des capacités fonctionnelles accompagnée d'une réduction de la peur de l'activité physique et une réduction des jours d'arrêt maladie après la participation au programme. Ces améliorations pertinentes restent jusqu'à six mois après le début du programme avec peu de diminution. Les participant.e.s semblent posséder plus de compétences dans l'autogestion des douleurs lombaires à la suite du programme GLA:D® pour le dos.

Bien que les résultats après douze mois en Suisse soient en attente, les résultats après six mois du programme GLA:D® Suisse pour le dos délivrent une première indication que ces résultats sont comparables avec ceux du Danemark avec plus de 5'000 participant.e.s (2018-2022).

# GLA:D® Suisse 2022

## Cours de certification pour l'arthrose

En 2022, cinq cours de certification ont été donnés en Suisse allemande. Le format implémenté pendant la pandémie du coronavirus continue de faire ses preuves : la théorie est dispensée en ligne le premier jour, les parties pratiques (instruction des tests cliniques, du programme d'exercices et de la récolte des données dans le registre) sont abordées lors du second jour au sein des locaux de la ZHAW. Deux cours ont eu lieu à la HES-SO Valais-Wallis pour la Suisse romande.

## Cours de certification pour le dos

En 2022, cinq cours de certification ont eu lieu en Suisse allemande. Les cours à la ZHAW sont dispensés avec un jour en ligne pour la théorie et un jour dans les locaux de la ZHAW pour l'enseignement pratique (instruction des tests cliniques, du programme d'exercices, de l'éducation thérapeutique et de la collecte des données dans le registre). La HES-SO Valais-Wallis pour la partie francophone et la SUPSI pour la partie italophone ont chacun organisé un cours de formation certifiante.

## Concept marketing

La campagne Google Ads était au cœur du concept marketing. Sur le site internet, il est prévu de créer une section spécifique pour les médecins prescripteurs qui sera élaborée en collaboration avec les associations de médecins.

## Évaluation externe

Le soutien au projet par Promotion Santé Suisse comprend aussi une évaluation externe du programme GLA:D® pour l'arthrose. La troisième évaluation a eu lieu à fin 2022. À cette occasion, les responsables de projets, des physiothérapeutes certifié.e.s, des médecins prescripteurs, ainsi que des participant.e.s au programme GLA:D® pour l'arthrose ont été interviewés. Les recommandations suivantes, basées sur les résultats obtenus, ont été formulées :

### *Renforcement du programme GLA:D® en Romandie*

La communauté d'intérêt doit vérifier avec quelles mesures supplémentaires le nombre de cours de certification, et donc le nombre de programmes GLA:D® offerts pour les personnes avec des problèmes de hanche ou de genou, peut être augmenté

### *Promotion du réseau régional*

Dans toutes les régions linguistiques, des stratégies doivent être développées et des mesures définies afin d'améliorer la mise en réseau entre les différents acteurs, en particulier entre les physiothérapeutes et les médecins prescripteurs.

### *Minimisation de la charge administrative*

D'une part, l'effet du lancement du registre GLA:D® perfectionné pour être encore plus convivial sur la charge administrative des physiothérapeutes doit être analysé. D'autre part, il s'agit de vérifier si les professionnel.le.s peuvent être soutenu.e.s afin de maîtriser efficacement la charge de travail supplémentaire occasionnée par la récolte de données systématique à l'aide d'exemple de procédures de bonnes pratiques.

# GLA:D® International (GIN)

GLA:D® est une initiative à but non lucratif de l'université du Danemark du Sud. GLA:D® arthrose a été introduit en 2013 au Danemark. Depuis, près de 1'600 physiothérapeutes ont été certifié.e.s. Environ 70'000 personnes souffrant d'arthrose de genou ou de hanche ont terminé le programme GLA:D® pour l'arthrose avec succès (voir le code QR « Rapport annuel Danemark 2022 »). Depuis 2015, le programme GLA:D® pour l'arthrose est implémenté internationalement, à savoir au Canada (2015), en Australie (2016), en Chine (2017), en Nouvelle-Zélande (2019), en Suisse (2019), en Autriche (2020) et en Allemagne (2022).

Depuis 2018, GLA:D® pour le dos est implémenté au Danemark et depuis 2021 à l'international en Alberta (Canada) et en Suisse.

Tous ces pays sont regroupés au sein de GLA:D® International (GIN).

## Réunions semestrielles des membres du GIN

Les membres du GIN se rencontrent deux fois par an en ligne sous la présidence du Prof. Dr. Ewa Roos (GLA:D® pour l'arthrose) et du Prof. Dr. Jan Hartvigsen (GLA:D® pour le dos) pour un échange international, le compte rendu des groupes de travail et de la recherche, ainsi que le développement de la collaboration. À chaque fois, entre 30 et 50 représentants des pays participants sont présents. Une petite anecdote qui montre le grand engagement des membres du GIN : les réunions ont lieu entre 12 et 14 heures (heure d'Europe Centrale (CET)). Cela veut dire entre 18 et 20 heures en Chine, entre 22 et 24 heures en Nouvelle-Zélande et de 4 à 6 h (du matin !) à Edmonton (Canada).

## Commissions du GIN

Ces commissions sont des groupes de travail permanents ou temporaires pour le traitement des thèmes pertinents pour le GIN.

- Mode de diffusion des cours pour les cliniciens : Comparaison internationale entre les formats en ligne et présentiels des formations certifiantes ainsi que leurs avantages et inconvénients (Lead Karin Niedermann)
- Commission pour les variables de base : Ajustement international de toutes les variables recueillies et implémentation nationale des adaptations (représentant CH : Roger Hilfiker)
- Commission de communication : Mise à jour des sites internet internationaux, présentation des publications (représentante CH : Jolanta Boganski)
- Commission télé-santé : Élaboration de programmes GLA:D® virtuels pour l'arthrose et pour le dos à l'intention des patients (représentant.e.s CH : Lara Allet & Luca Scascighini)
- Commission contenu du programme : Mise à jour des contenus (représentante CH : Karin Niedermann)

Rapport Annuel  
Danemark  
2022



# Activités de GLA:D® International

Ce tableau montre les activités des pays participants

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

# Contacts GLA:D® Suisse

## Communauté d'intérêt GLA:D® Suisse

La communauté d'intérêt GLA:D® Suisse (fondée le 14 novembre 2018) est composée des organisations suivantes :

### ZHAW, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Institut für Physiotherapie:

- Susan Bechter, cheffe de projet GLA:D® pour l'arthrose
- Prof. Dr. Thomas Benz, chef de projet et responsable de la recherche GLA:D® pour le dos
- Jolanta Boganski, coordination des bureaux pour GLA:D® Suisse
- Prof. Dr. Karin Niedermann, responsable de la recherche GLA:D® pour l'arthrose, personnes de contact pour la fondation Promotion Santé Suisse

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

- Prof. PD Dr. Lara Allet, responsable pour la Suisse Romande et recherche GLA:D® pour l'arthrose
- Sophie Carrard, responsable pour la Suisse Romande

## SUPSI, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana :

- Gianpiero Capra, responsable de la formation continue santé
- Barbara Pianezzi, assistante
- Luca Scascighini, responsable pour la suisse italienne et recherche GLA:D® Arthrose

### Svomp, association Suisse de Physiothérapie Musculo-squelettique Orthopédique :

- Felicitas Frank, présidente
- Rick Peters, vice-président

### Sportfizio, Association Suisse de Physiothérapie du Sport :

Prof. PD Dr. Lara Allet, membre du comité

### RLS, Ligue Suisse contre le rhumatisme

Stefanie Wipf, responsable des prestations de services



GLA:D<sup>®</sup> Schweiz, Suisse, Svizzera  
c/o ZHAW, Institut für Physiotherapie  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
8400 Winterthur

[www.gladsuisse.ch](http://www.gladsuisse.ch)  
[gladsuisse@hevs.ch](mailto:gladsuisse@hevs.ch)

### Remerciements à la Fondation Promotion Santé Suisse

Nous adressons à la Fondation tous nos remerciements pour le soutien financier à la mise en œuvre dans le cadre du financement «Prévention dans le domaine des soins de santé»



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### Merci également aux partenaires du réseau

Nous tenons également à remercier la Société Suisse de Médecine Interne Générale, la Société Suisse de Rhumatologie, swiss orthopaedics, la Société Suisse de Médecine Physique et Réadaptation Suisse, ChiroSuisse, Functional Kinetics et Swiss Pain Society pour leur soutien.

