

## Renseignements

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



### Suisse alémanique

Prof. Dr. Thomas Benz  
Physiothérapeute  
ZHAW Gesundheit  
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

gladvizzera@supsi.ch  
www.gladvizzera.ch

## Où propose-t-on GLA:D® Suisse pour le dos ?

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 pour le dos ainsi que d'autres informations au sujet du programme sur le site internet : [www.gladsuisse.ch](http://www.gladsuisse.ch)

Communauté d'intérêt GLA:D® Suisse



02/2024



## Programme GLA:D® Suisse pour le dos

La généralisation des maux de dos est un problème de santé avec de larges conséquences pour les personnes touchées. Basé sur les recommandations internationales pour la prise en charge des maux de dos chroniques et récidivants, le programme GLA:D® Suisse pour le dos offre une éducation thérapeutique avec un accent sur le conseil et les exercices pour améliorer l'autogestion\*.



Références:  
\* 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.

# Le programme GLA:D® Suisse pour le dos

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

Le programme GLA:D® Suisse pour le dos contient de l'éducation thérapeutique, des exercices, ainsi qu'un contrôle de la qualité par des relevés de données. Il a été développé par des chercheurs, des patients et des cliniciens en 2018 à l'université du Danemark du Sud.

GLA:D® vise à la concrétisation des recommandations internationales de bonne pratique ([www.glaidd.dk](http://www.glaidd.dk)) afin de permettre aux personnes souffrant de maux de dos récidivants ou de longue date d'avoir une bonne qualité de vie.

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

Zélande et, depuis 2019, en Suisse. Depuis juin 2021, le programme GLA:D® est aussi disponible pour le dos en Suisse.

Le programme GLA:D® Suisse pour le dos contient un bilan uniformisé et un programme d'éducation thérapeutique et d'exercices standardisé, basé sur l'évidence et testé en pratique avec des possibilités de dosage et de progression individuelles.

Au terme du programme, les patient.e.s disposent des compétences nécessaires pour gérer leurs maux de dos de manière autonome et pouvoir être actifs au quotidien malgré leurs problèmes de dos. Les premiers résultats provenant du Danemark confirment l'effet positif sur les douleurs et la fonction\*\*.

Soutenu par :



# Collecte de données et contrôle de la qualité

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

Le programme GLA:D® Suisse pour le dos 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 répondent à des questionnaires de suivi après 3, 6 et 12 mois.

Les données collectées sont inscrites dans le registre GLA:D® Suisse et servent à la documentation de suivi, ainsi qu'à l'assurance de la qualité du programme. Les lignes directrices usuelles, 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:

But particulier  
 Bandages (Tape)  
 Instruction

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

**2 Séries à 9x GLA:D**

2 traitements par jour  traitement à domicile  Contrôle médical après traitements

3



**3 séances individuelles consacrées au bilan initial et à une introduction pratique au programme d'exercices**

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

2



**2 séances d'éducation thérapeutique en groupe**

Un.e physiothérapeute vous expliquera le déroulement du programme GLA:D® Suisse pour le dos et la manière dont vous pourrez en tirer profit à long terme.

12



**12 séances d'exercices en groupe**

Vous apprendrez à contrôler votre posture, à entraîner votre force musculaire et à intégrer des exercices fonctionnels dans votre quotidien.

1



**Une dernière séance individuelle pour un bilan final**

Un.e physiothérapeute vérifiera les progrès réalisés lors de votre programme. Le médecin prescripteur recevra un bref rapport.

© Universitätsklinik Balgrist, Zürich.